

Hansa kooli menüü 16.09- 20.09.2024 I kooliastmele 7-9 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEIN	Hakkliha - köögiviljasupp (mahe kartul, porgand, riis)	200	198	7,08	11,54	17,29	
	Mõnus kohupiimakreem (mahe jogurt)	120	193	5,51	6,09	28,21	2
	Leivatoode	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			463	14,64	18,47	58,81	
KOOLIEINE	Makaronid kanaga (mahe porgand, pasta)	200	276	12,60	7,70	38,75	1
	Porgand (mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,19	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			445	15,26	13,63	64,72	
KOOLIEINE	Ühepajatoit sealihaga (mahe kartul, porgand, kapsas)	200	194	9,59	9,55	18,97	
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			390	14,65	14,51	50,77	
KOOLIEINE	Kanastrooganov (mahe piim)	130	147	9,71	8,87	7,38	1;2
	Keedetud riis (mahe)	130	168	3,28	1,41	35,49	
	Punane kapsas	50	13	0,80	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			464	15,92	14,28	67,62	
KOOLIEINE	Koorene kalkunikaste (mahe porgand)	130	126	8,18	6,90	8,23	1;2
	Keedetud makaronid (mahe pasta)	130	208	5,41	3,82	37,18	1
	Kaalikas	50	15	0,50	0,15	3,65	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
REEDE KOKKU :			423	15,48	14,55	57,88	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			437	15,19	15,09	59,96	

Hansa kooli koolilõuna menüü 16.09- 20.09.2024 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	78	10,55	3,80	0,39	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2,01	6,33	5,83	1;2
	Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
	Hiinakapsas, peet, paprika(mahe), redis	100	27	1,32	0,20	5,45	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu(mahe)	2	11	0,46	0,87	0,50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
ESMASPÄEV KOKKU :			655	29,86	19,39	89,23	
Roheline ratatouille		150	61	3,82	0,44	11,16	9
LÕUNA	Frikadellisupp (mahe veise hakkliha, porgand, kartul)	250	217	15,86	8,75	18,58	1;3
	Puuviljasalat	150	50	0,63	0,40	12,03	
	Vaniljekaste (mahe piim)	50	65	1,51	1,25	11,63	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0,07	0,09	0,48	

KOOL	Pria piimatooted (mahe piim)	100	56	3,65	2,66	4,53	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
	Arbuus (mahe)	70	24	0,35	0,21	5,04	
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
TEISIPÄEV KOKKU :			648	28,81	16,11	97,26	
	Minestroone supp (lihata) (mahe porgand, kartul, spagetid)	250	173	2,87	10,36	18,17	1,9
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10,29	3,76	0,49	
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Punane kapsas(mahe), kõrvits, porgand(mahe), spinat	100	24	1,32	0,30	4,90	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Kodujuust R5%	5	5	0,70	0,20	0,12	2
	Seemnesegu (mahe)	2	11	0,46	0,87	0,50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Marjamorss	150	63	0,23	0,02	15,00	
	Pria piimatooted (mahe piim)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Banaan	70	73	0,84	0,21	17,01		
Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00		
KOLMAPÄEV KOKKU :			716	23,56	24,96	101,77	
	Maisi- oaketlet (mahe muna)	50	76	2,64	2,31	11,29	3
KOOLILÕUNA	Ukraina Borš sealihaga (mahe kartul, porgand, kapsas)	250	204	8,80	10,48	19,18	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10	20	0,28	2,00	0,36	2
	Vanilje-kooretarretis (mahe piim)	130	186	5,19	8,07	22,39	2
	Marjasegu	25	1	0,16	0,02	0,02	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Pria piimatooted (mahe piim)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
	Värske melon (mahe)	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
NELJAPÄEV KOKKU :			635	21,28	23,07	85,10	
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega (mahe kartul)	250	143	3,07	9,04	13,41	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11,07	8,00	0,14	4
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Ahjuporgandi ribad (mahe porgand)	50	24	0,60	0,71	4,42	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Redis, kurk, peet, mais	100	42	1,56	0,30	8,75	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Seemnesegu (mahe)	2	11	0,46	0,87	0,50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	Pria piimatooted (mahe piim)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
	Pirn (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
REEDE KOKKU :			704	26,00	22,21	102,39	
	Läätsepikkpoiss (mahe riis, läätsed)	50	91	3,92	2,33	13,51	1
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			672	25,9	21,15	95,15	

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar. Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

tootearendus@balticrest.com