

Hansa kooli menüü 18.11- 22.11.2024 I kooliastmele 7-9 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEIN	Koorene sealihasupp (mahe porgand, kartul)	200	146	8,00	7,64	11,94	2
	Maasika-jogurtidessert (mahe jogurt)	120	179	2,39	5,73	29,06	2
	Leivatoode	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>439</b>	<b>13,67</b>	<b>14,71</b>	<b>62,30</b>	
KOOLIEINE	Mulgipuder (ilma lihata) (mahe kartul, piim)	200	217	4,19	8,98	31,23	1;2
	Värske kapsas (mahe)	50	12	0,55	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	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>394</b>	<b>7,69</b>	<b>13,32</b>	<b>61,30</b>	
KOOLIEINE	Tomatine kanapasta (mahe pasta)	200	299	14,15	12,79	31,75	1;2
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>455</b>	<b>18,36</b>	<b>16,20</b>	<b>58,18</b>	
KOOLIEINE	Tatar hakklhaga (mahe porgand)	200	297	11,58	12,43	36,13	
	Porgand (mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>438</b>	<b>14,18</b>	<b>15,32</b>	<b>61,98</b>	
KOOLIEINE	Sealihaguljašš (mahe porgand)	130	169	7,57	10,09	12,14	1;2
	Keedetud riis (mahe)	130	168	3,28	1,41	35,49	
	Valge redis	50	8	0,50	0,05	1,75	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
	Leivatoode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>434</b>	<b>12,64</b>	<b>15,09</b>	<b>61,98</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>432</b>	<b>13,31</b>	<b>14,93</b>	<b>61,15</b>	

Hansa kooli koolilõuna menüü 18.11- 22.11.2024 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kala tomati ja paprika kastmes (mahe porgand,paprika, purustatud tor	150	130	9,90	5,89	10,16	4
	Köögivilja-kikerherne vokiroog (mahe kapsas, porgand, kikerherned)	150	101	3,56	4,44	12,66	
	Aurutatud liilkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
	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	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted kuni 250 (mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
	Värske melon (mahe)	70	19	0,42	0,07	4,34	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>652</b>	<b>28,65</b>	<b>20,28</b>	<b>88,46</b>	
KOOLILÕUNA	Lihne hakklhagasupp (mahe veise hakkliha, porgand, kartul)	250	202	9,50	11,63	15,98	
	Minestroone supp (lihata) (mahe kartul, porgand, spagetid, purustatud	250	173	2,87	10,36	18,17	1;9
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	15	31	0,42	3,00	0,54	2
	Kakao-kohupiimakreem	120	192	8,18	9,02	18,72	2
	Marjakaste	20	25	0,09	0,01	6,00	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Piimatooted (mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80		

		TEISPÄEV KOKKU :	706	25,70	27,36	90,20	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	50	95	11,64	5,14	0,48	10
	Hirsi - porgandikotlet (mahe muna, läätsed, jogurt, porgand)	50	61	2,06	2,32	8,28	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
	Keedetud kartulid (mahe kartul)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Punane kapsas, kõrvits, porgand(mahe), spinat	100	24	1,32	0,30	4,90	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1,50	0,40	0,21	
	Seemnesegu (mahe)	3	16	0,68	1,31	0,74	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 kuni 250 (mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	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	
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
		<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>	<b>685</b>	<b>29,36</b>	<b>22,79</b>	<b>93,32</b>	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe kartul, porgand,lillkapsas)	250	155	12,21	6,51	13,06	
	Tomati - läätsesupp (mahe läätsed, purustatud tomatid)	250	195	7,30	8,22	22,25	9
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10	20	0,28	2,00	0,36	2
	Kuldne sepikuvorm (mahe porgand,piim)	100	235	5,02	6,55	39,57	1;2;3
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Jõhvikamorss	150	35	0,15	0,26	8,54	
	Pria piimatooted kuni 250 (mahe piim) (mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
		<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>	<b>649</b>	<b>23,60</b>	<b>16,41</b>	<b>104,82</b>	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna)	50	103	7,28	5,78	5,50	1;11;3
	Köögiviljakotlet (mahe kartul, porgand)	50	54	1,14	2,57	7,14	1;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Röstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	100	30	1,20	0,30	6,45	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	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	
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted kuni 250 (mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93		
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
		<b>REEDE KOKKU :</b>	<b>687</b>	<b>21,90</b>	<b>24,71</b>	<b>97,73</b>	
		<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>	<b>676</b>	<b>25,84</b>	<b>22,31</b>	<b>94,91</b>	

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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, 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](mailto:tootearendus@balticrest.com)