

Hansa kooli menüü 31.03- 04.04.2025 I kooliastmele 7-9 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEIN	Köögiviljasupp lihata (mahe porgand, kartul, kaalikas, kapsas)	200	113	1,67	7,30	11,66	
	Kohupiimakreem marjadega	120	181	5,39	5,97	24,77	2
	Leivatoode	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			423	10,75	14,78	60,39	
KOOLIEINE	Makaronid kanaga (mahe pasta, porgand)	200	276	12,60	7,70	38,75	1
	Porgand (mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			428	14,47	14,51	59,45	
KOOLIEINE	Koorene kalkunikaste (mahe porgand)	130	126	8,18	6,90	8,23	1;2
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	130	168	3,70	3,55	31,35	
	Peet (mahe)	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	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			407	14,86	13,36	58,02	
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	4	22	0,05	2,44	0,10	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			430	15,09	13,34	62,28	
KOOLIEINE	Ühepajatoit sealihaga (mahe kartul, kaalikas, kapsas, porgand)	200	194	9,59	9,55	18,97	
	Kaalikas (mahe)	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	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
REEDE KOKKU :			383	14,35	14,56	50,07	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			414	13,9	14,11	58,04	

Hansa kooli koolilõuna menüü 31.03- 04.04.2025 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Bolognese kaste (mahe veise hakkliha, porgand, purustatud tomatid)	150	165	11,05	8,08	12,12	
	Roheline ratatouille (mahe läätsed)	150	61	3,82	0,44	11,16	9
	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
	Hiiinakapsas, peet(mahe), paprika(mahe), redis	100	27	1,32	0,20	5,45	
	Kastmevalik salatitele	16	89	0,19	9,74	0,39	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 ja keefir)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
	ESMASPÄEV KOKKU :			671	27,63	23,92	86,16
KOOLILÕUNA	Kanasupp (mahe kartul, porgand)	250	288	14,00	18,04	19,01	
	Hernesupp lihata (mahe porgand)	250	223	5,90	10,71	28,11	1
	Purukook rabarberiga (mahe muna)	60	210	3,45	7,55	31,94	1;3
	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 (mahe piim ja keefir)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
TEISIPÄEV KOKKU :			739	23,05	28,44	99,78	
	Ahjusealiha	50	82	11,51	4,00	0,03	
	Läätsepikkpoiss (mahe riis, läätsed)	50	91	3,92	2,33	13,51	1
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2,01	6,33	5,83	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe kaalikas)	50	28	0,62	1,18	4,44	

KOOLILÕUNA	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, kõrvits, porgand(mahe), spinat	100	24	1,32	0,30	4,90	
	Kastmevalik salatitele	14	78	0,16	8,53	0,34	10;2
	Kodujuust R4-5%	15	16	2,25	0,60	0,32	
	Seemneseegu (mahe)	1	6	0,23	0,44	0,25	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 ja keefir)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
	KOLMAPÄEV KOKKU :			738	27,36	25,36	102,47
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul, porgand)	250	180	9,31	9,31	15,78	4
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega (mahe kartul)	250	143	3,07	9,04	13,41	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Keefiri-maasikatarretis	150	153	5,43	2,10	27,26	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	
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim ja keefir)	50	27	1,62	1,31	2,29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
	Värske melon	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
	NELJAPÄEV KOKKU :			646	23,32	15,25	103,10
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	50	86	12,27	4,02	0,13	
	Maisi- oadotlet (mahe muna)	50	76	2,64	2,31	11,29	3
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Ahjuporgandi ribad (mahe)	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(mahe), mais	100	42	1,56	0,30	8,75	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	Seemneseegu (mahe)	1	6	0,23	0,44	0,25	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 ja keefir)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30		
REEDE KOKKU :			659	25,16	24,59	86,87	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			690	25,3	23,51	95,68	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi hulka.
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: