

Hansa kooli koolilõuna menüü 01.09- 05.09.2025 II kooliastmele 10-12 aastasetele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Aedviljakarri ubadega	150	157	6,27	7,19	19,06	2
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2,94	18,12	8,30	1;2
	Aurutatud rohelised herned	60	44	3,28	0,25	8,57	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis	60	73	1,42	0,61	15,06	
	Keedetud rohelised läätsed	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Valge kapsas, peet, kõrvits, brokoli	100	29	1,64	0,21	6,06	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Mahlajook	75	18	0,01	0,01	4,31	
	Pria piimatooted	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70	
ESMASPÄEV KOKKU :			787	37,44	31,30	88,74	
KOOLILÕUNA	Talupojasupp sealihaga (mahe kartul, kaalikas, porgand)	300	177	13,23	6,14	18,45	9
	Köögivilja-läätsepüreesupp (mahe kaalikas, kartul, porgand, läätsed)	300	230	10,61	8,35	29,50	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1;2
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Marja-jogurtidessert müsli	150	266	7,35	12,83	30,91	1;2;6
	Seemne-pähklisegu	15	84	3,62	6,82	3,03	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (keefir, mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Värske melon	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
TEISIPÄEV KOKKU :			768	31,44	33,44	88,54	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13,88	1,95	0,45	
	Riisikotlet aedviljadega (mahe muna, porgand, riis)	50	84	4,62	3,86	7,83	1;2;3
	Hapukoorekaste	100	78	1,43	5,63	5,70	1;2
	Ahjuporgandi ribad (mahe porgand)	60	30	0,83	0,61	6,26	
	Keedetud pärl kuskuss	60	67	2,30	0,66	13,12	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Jääkapsas, mais, kurk, tomat (mahe)	100	36	1,36	0,32	7,38	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42	
	Seemnesegu (mahe)	15	82	3,42	6,56	3,72	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (keefir, mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Ploom (mahe)	70	30	0,49	0,42	6,58	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
KOLMAPÄEV KOKKU :			748	35,34	29,74	88,68	
KOOLILÕUNA	Hakklihasupp (mahe veise hakkliha, porgand, kartul)	300	138	11,87	3,75	15,02	
	Kaalikapüreesupp (mahe kaalikas, kartul, kikerhernes, porgand)	300	235	6,13	12,82	23,94	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1;2
	Õuna-kõrvitsakook (mahe kõrvitsaseemned)	100	272	5,29	14,55	29,77	1;2;3
	Seemne-pähklisegu	15	84	3,62	6,82	3,03	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0,08	0,01	0,76	
	Pria piimatooted (keefir, mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
NELJAPÄEV KOKKU :			751	29,14	29,57	93,83	
	Ahjus küpsetatud punase kalafilée	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul,kaalikas, muna)	50	54	1,14	2,57	7,14	1;3
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44	1;2

KOOLILÕUNA	Aurutatud brokoli	60	20	2,02	0,22	3,53	
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Keedetud tatar	60	70	2,50	0,72	13,92	
	Punane kapsas, rukola, kaalikas(mahe), rohelised oad	100	21	1,27	0,55	4,53	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
	Pria piimatooted (keefir, mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :			733	32,39	30,52	86,25	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			757	33,15	30,91	89,21	

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:

tootearendus@balticrest.com