

Hansa kooli koolieine menüü 06.10- 12.10 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Kana-köögiviljasupp (mahe kartul, porgnad, kapsas)	200	69	8,93	0,23	8,52	
	Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2,11	0,65	6,14	1;2
	Puuvilja - jogurtikokteil	150	111	4,46	3,48	15,27	2
	Leivatoode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			365	19,60	6,04	56,55	
KOOLIEINE	Tatraroo köögiviljadega (mahe porgand, kikerhersed)	200	246	9,99	3,29	43,62	
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,17	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			358	12,21	8,90	56,84	
KOOLIEINE	Kalkunikaste ürtidega	130	122	8,28	6,82	7,07	1;2
	Keedetud tatar	130	153	5,41	1,56	30,17	
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			439	17,01	11,46	66,95	
KOOLIEINE	Makaronid hakklihaga	200	333	11,74	10,19	47,68	1
	Porgand (mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,11	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			423	13,63	14,07	60,34	
KOOLIEINE	Karrine kanakaste (mahe porgand)	130	112	8,49	5,32	7,49	2
	Keedetud riis (mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Hiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
	Leivatoode	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
REEDE KOKKU :			376	14,65	9,29	57,95	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			392	15,42	9,95	59,73	

Hansa kooli koolilõuna menüü 06.10- 12.10 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega	150	125	8,96	7,65	5,39	1;2
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe porgand, läätsed)	150	166	9,06	5,87	19,56	2,00
	Aurutatud lillkapsas	60	14	1,06	0,13	3,04	
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Jääkapsas, mais, rukola, tomat (mahe)	100	41	1,86	0,47	7,78	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,32	10;2
	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	
	Mahlajook	75	18	0,01	0,01	4,31	
	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
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
ESMASPÄEV KOKKU :			715	26,24	29,05	90,85	
KOOLIL	Lihtne kalasupp munaga (mahe kartul, porgand, muna)	300	156	16,23	5,49	10,76	3;4
	Koorene köögivilja-nuudlisupp (mahe kartul, porgand, spagetid)	300	163	4,96	6,59	22,03	1;2

	Kakao-kohupiimakreem	150	253	10,98	12,28	23,81	2
	Marja toormoos	20	2	0,11	0,02	0,31	
	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Arbuus	70	24	0,35	0,21	5,04	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
TEISIPÄEV KOKKU :			718	38,55	28,65	76,22	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand, muna)	50	56	2,16	0,85	10,89	3,00
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32	
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	78	2,69	0,72	15,31	1
	Hiinakapsas, rohelised oad, porgand(mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,32	10;2
	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	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted	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 (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Värske paprika (mahe)	100	28	1,10	0,20	6,40	
KOLMAPÄEV KOKKU :			778	32,93	34,93	87,31	
KOOLILÕUNA	Rassolnik veiselihaga (mahe veise hakkliha, porgand, kartul)	300	176	12,42	6,18	18,88	1
	Brokolipüreesupp (mahe kartul, kikerhernes)	300	209	8,42	9,89	20,42	2,00
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1;2
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Õuna - odravaht (mahe õuna mahl)	100	104	1,38	0,45	23,96	1
	Piim, R 3,5% (mahe)	50	32	1,60	1,75	2,33	2
	Seemne-pähklisegu	20	112	4,83	9,09	4,04	11;6
	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
NELJAPÄEV KOKKU :			740	29,25	25,52	101,17	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	75	13,83	1,95	0,30	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe porgand, uba, muna)	50	81	2,49	3,28	10,98	1;11;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud rohelised läätsed	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Punane kapsas(mahe), salatilehed, paprika(mahe), kurk	100	21	1,14	0,58	4,56	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Seemnesegu (mahe)	10	55	2,28	4,37	2,48	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	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :			769	36,14	28,04	95,42	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			744	32,62	29,24	90,19	

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