

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži 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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, 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:

Hansa kooli koolieine menüü 26.01- 01.02 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Rassolnik sealihaga (mahe porgand, kartul)	200	121	9,09	3,08	14,83	1
	Hapukoor	15	31	0,42	3,00	0,54	2
	Õuna - keefirikokteil	150	73	3,45	2,79	8,86	2
	Leivatood	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	ESMASPÄEV KOKKU :		368	17,06	10,55	50,85	
KOOLIEINE	Kõrvitsa-kartulivorm (mahe kartul)	200	157	3,42	5,99	23,39	1;2
	Hiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,17	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatood	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			358	8,51	12,83	52,49	
KOOLIEINE	Hakklihakaste	130	242	7,08	20,00	8,56	1;2
	Keedetud kartulid (mahe kartul)	130	135	3,46	0,18	30,76	
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatood	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			450	12,30	22,70	50,48	
KOOLIEINE	Koorene kanapasta paprikaga (mahe porgand)	200	287	13,84	9,23	36,74	1;2
	Porgand (mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatood	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			366	15,70	11,90	49,35	
KOOLIEINE	Sealihastrooganov	130	197	9,56	14,46	7,40	1;2
	Keedetud riis (mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Peet (mahe)	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
	Leivatood	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
REEDE KOKKU :			444	14,90	18,04	55,29	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			397	13,69	15,2	51,69	

Hansa kooli koolilõuna menüü 26.01- 01.02 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksastrooganov	150	126	8,52	7,64	6,06	1;2
	Köögivilja-kikerherne vokiroom	150	101	3,56	4,44	12,66	
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	24	0,69	0,51	5,04	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Jääkapsas, mais, rukola, peet (mahe)	100	47	2,08	0,47	9,02	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (apelsiniga)	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Kibuvitsa 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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
ESMASPÄEV KOKKU :			724	30,65	24,29	95,95	
KOOLILÕUNA	Köögiviljasupp kanalihaga (mahe porgand, kartul, riis)	300	300	9,23	16,97	29,23	
	Kreemjas kaunviljasupp riisiga (mahe uba, porgand, riis)	300	243	9,00	9,97	31,68	2
	Keefiri-maasikatarretis	150	80	5,61	2,67	8,55	2
	Seemne-pähklisegu	15	84	3,62	6,82	3,03	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (melissiga)	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Oregano 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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Mandariin	70	21	0,49	0,07	4,97	

	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
	TEISIPÄEV KOKKU :		724	26,85	30,79	87,51	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13,88	1,95	0,45	
	Hirsi - porgandikotlet (mahe hirss, muna, porgand, läätsed)	50	48	2,08	0,82	8,29	1;2;3
	Piimakaste (mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2
	Rõstitud rooskapsas	60	21	2,10	0,60	2,64	
	Keedetud täistera riis(mahe)/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Hiinakapsas, rohelised oad, porgand(mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,14	0,32	10;2
	Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (piparmündiga)	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
	KOLMAPÄEV KOKKU :		729	34,42	25,76	92,84	
KOOLILÕUNA	Koorene kalasupp (mahe kartul, porgand)	300	190	14,78	9,19	12,77	2;4
	Tomati - läätsesupp (mahe porgand, purustatud tomatid, läätsed)	300	229	16,51	1,27	39,20	
	Hapukoor	30	61	0,84	6,00	1,08	2
	Mannavaht jõhvikatega	100	111	1,57	0,24	25,90	1
	Täispiim, R 3.8%-4.4% (mahe)	50	35	1,65	2,10	2,30	2
	Seemne-pähklisegu	15	84	3,62	6,82	3,03	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (jõhvikatega)	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Metsiku tüümiani 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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
	NELJAPÄEV KOKKU :		731	30,96	22,82	102,14	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss juustuga (mahe muna)	50	146	7,92	10,85	4,33	1;2;3
	Köögiviljakotlet (mahe kartul, porgand,kaalikas, muna)	50	38	1,26	0,55	7,55	1;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)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Punane kapsas(mahe), salatilehed, paprika(mahe), tomat	100	23	1,17	0,60	4,96	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,04	10;2
	Seemnesegu	2	11	0,46	0,87	0,50	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (punase sõstraga)	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
	REEDE KOKKU :		777	26,02	28,91	106,95	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		737	29,78	26,51	97,08	

	esmaspäev, 26.jaanuar	Koostisosad
	Maksastrooganov	Veisemaksa strooganov, Jahu nisu, Hapukoor 20%, Sibul, Petersell
	Küpsetatud kaalikapulgad	Kaalikas
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta	Pasta sarvekesed, Täisterapasta
	Keedetud rohelised läätsed	Läätsed rohelised
	Jääkapsas, mais, rukola, peet	Kapsas jää, Magusad maisiterad , Peet keedetud, Rukola
	Kastmevalik salatitele	
	Seemnesegu	
	Vesi	Vesi
	Maitsevesi	
	Kibuvitsa tee	Tee kibuvits
	Pria piimatooted	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
	Pirn	Pirn Conferents
	Kõrvits	Kõrvits
	Köögivilja-kikerherne vokiroom	Kikerherned, Kapsas pea, Paprika punane, Porgand, Porrulauk
	teisipäev, 27.jaanuar	
	Köögiviljasupp kanalihaga	Broileri kints seljata, Riis sömer, Brokoli, Sibul, Kartul, Lillkapsas , Till , Küüslauk, Porgand
	Keefiri-maasikatarretis	Maasikas, Toiduželatiin, Keefir 2,5%
	Seemne-pähklisegu	Maapähkel, Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevalilleseemned, Seesamiseemned valged

Vesi	Vesi
Maitsevesi	
Oregano tee	Tee oregano
Pria piimatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Mandariin	Mandariin
Nuikapsas	Nuikapsas
Kreemjas kaunviljasupp riisiga	Toidukoor 20 %, Sibul, Petersell, Porgand, Porrulauk, Punane uba, Riis sõmer
kolmapäev, 28.jaanuar	
Tomatine kalkuni ahjupraad	Kalkuni kintsuliha, Tomatipasta 28-30%
Piimakaste	Jahu nisu, Piim 2,5%
Röstitud rooskapsas	Rooskapsas (brüsseli)
Keedetud täistera riis/keedetud riis	Riis täistera, Riis sõmer
Keedetud tatar	Tatar
Hiinakapsas, rohelised oad, porgand, nuikapsas	Kapsas hiina, Nuikapsas, Porgand, Uba roheline
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	Vesi
Maitsevesi	
Mahlajook	
Pria piimatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Õun	Õun
Valge redis	Redis valge
Hirsi - porgandikotlet	Hirss, Jahu nisu, Läätsed punased, Muna, Maitsestatamata jogurt 2,5%,
neljapäev, 29.jaanuar	
Koorene kalasupp	Heigifilee, Toidukoor 20 %, Kartul, Sibul, Till, Porgand, Porrulauk, Sidrun
Mannavaht jõhvikatega	Jõhvikas, Manna, Kontsentreeritud mahl õuna suhkruta
Täispiim, R 4%-4,4%	Täispiim 4-4,4%
Seemne-pähklisegu	Maapähkel, Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevalilleseemned, Seesamiseemned valged
Vesi	Vesi
Maitsevesi	
Metsiku tüümiani tee	Tee metsik tüümian
Pria piimatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Banaan	Banaan
Värske kapsas	Kapsas pea
Tomati - läätsesupp	Läätsed punased, Purustatud tomatid omas mahlas, Petersell, Sibul, Küüslauk, Porgand, Porrulauk
Hapukoor, R 20 %	Hapukoor 20%
reede, 30.jaanuar	
Pikkpoiss juustuga	Hakkliha kodune, Sepik, Riivjuust 23%, Muna, Sibul
Valge kaste maitserohelisega	Jahu nisu, Toidukoor 20 %, Petersell, Till
Keedetud odrakruup	Odrakruup
Ahjukartulid ürtidega	Kartulisektorid koorega
Keedetud pärl kuskuss	Kuskuss pärl
Punane kapsas, salatilehed, paprika, tomat	Kapsas punane, Paprika punane, Tomat, Kapsas jää, Salat rooma, Salat leht, Spinat, Kapsas varajane, Rukola, Salat Lambs, Salat Melcum, Salat Frillis lahtine, Salat Radisio Rosso, Mangold (Lehtpeet)
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	Vesi
Maitsevesi	
Piparmündi tee	Piparmünt
Pria piimatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Apelsin	Apelsin
Porgand	Porgand
Köögiviljakotlet	Jahu nisu, Muna, Kartul, Kaalikas, Rohelised herved, Till, Porgand