

...kooli koolilõuna menüü 06.04- 12.04 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	50	73	13,78	1,94	0,05		
	Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand, sibul, roheline uba)	150	106	5,38	1,22	20,36		
	Tomatikaste (mahe porgand, sibul)	100	30	0,99	0,74	5,13		
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	14	1,06	0,13	3,04		
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1,3	
	Keedetud rohelistes läätsedes (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13		
	Jääkapsas, mais (mahe), rukola, peet (mahe)	100	47	2,08	0,47	9,02		
	Kastmevalik salatitele	20	112	0,23	12,18	0,42	10,2	
	Seemnesegu (mahe päevaliliseeme, kõrvitsaseeme)	3	16	0,68	1,31	0,74	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 (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;1;2	
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42		
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80			
ESMASPÄEV KOKKU :			756	37,00	22,79	99,53		
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand, sibul)	300	155	12,43	4,20	17,83	1,3	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe lillkapsas, sibul,	300	157	7,03	6,83	15,90	2	
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1	
	Mustsõstrakreem riisiga (mahe mustsõstar, riis, jogurt)	150	251	3,11	16,88	21,61	2	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseeme, kõrvitsaseeme)	10	56	2,42	4,54	2,02	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 (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6,15	2,52	39,93	1;1;2	
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49		
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00		
	TEISPÄEV KOKKU :			781	27,81	30,98	99,00	
	KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
		Hirsi - porgandikotlet (mahe hirss, porgand, sibul, muna)	50	48	2,08	0,82	8,29	1;2;3
Valge kaste maitseroheliselega		100	114	1,69	9,60	5,30	1,2	
Keedetud odrakruup		60	68	1,74	0,42	14,87	1	
Keedetud riis (mahe)		60	73	1,42	0,62	15,06		
Keedetud tatar		60	71	2,50	0,72	13,92		
Hiinakapsas, rohelistes oad (mahe), porgand (mahe), nuikapsas		100	26	1,20	0,25	5,82		
Kastmevalik salatitele		2	11	0,02	1,22	0,04	10,2	
Seemnesegu (mahe päevaliliseeme, kõrvitsaseeme)		3	16	0,68	1,31	0,74	11	
Vesi		75	0	0	0	0		
Maitsevesi		75	1	0,05	0,07	0,36		
Kummeli tee		75	0	0	0	0		
Pria piimatooted (mahe piim)		75	44	2,41	2,27	3,44	2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		55	158	4,51	1,85	29,28	1;1;2	
Õun		70	28	0,14	0,25	6,93		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50			
KOLMAPÄEV KOKKU :			757	31,04	27,14	99,31		
KOOLILÕUNA	Kodune seijanka (mahe kartul, sibul)	300	163	13,78	6,64	12,65		
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp (mahe lääts, sibul)	300	195	9,88	6,76	25,04	2	
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1	
	Hapukoore, R 20% (mahe)	0	0	0	0	0	2	
	Marjane sepikuvorm (mahe marjasegu, piim, muna)	100	195	6,12	3,06	35,95	1;2;3	
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1,65	2,10	2,30	2	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseeme, kõrvitsaseeme)	10	56	2,42	4,54	2,02	11,6	
	Vesi	75	0	0	0	0		
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36		
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0,12	0,04	1,53		
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;1;2	
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01		
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
	NELJAPÄEV KOKKU :			703	31,26	20,41	101,19	
KOOLILÕUNA	Kanahakkliha pikkpoiss (mahe muna, sibul)	50	116	8,26	6,77	5,40	1,3	
	Oakotlet (mahe porgand, sibul)	50	75	3,66	0,82	14,05	1;10	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44	1,2	
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32		
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20		
	Keedetud päri kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1	
	Punane kapsas (mahe), salatilehed, paprika (mahe), kaalikas	100	26	1,25	0,63	5,86		
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,04	10,2	
	Kodujuust R4-5%	10	10	1,50	0,40	0,21		
	Seemnesegu (mahe päevaliliseeme, kõrvitsaseeme)	8	44	1,82	3,50	1,99	11	
	Vesi	75	0	0	0	0		
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36		
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahl)	75	18	0,01	0,01	4,31		
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;1;2	
Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14			
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70			
REEDE KOKKU :			750	27,73	28,56	100,21		
NÄDALA KESKMINE KOKKU :			750	30,97	25,98	99,85		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must mõnileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivõileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe pörandaleib, Eesti Pagar.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressil:

tootearendus@balticrest.com

...kooli koolilõuna menüü 20.04- 26.04 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe porgand, sibul, lääts, suvikõr)	150	166	9,06	5,87	19,56	2
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	83	3,69	2,83	11,03	1,2
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	20	2,02	0,22	3,53	
	Keedetud keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Jääkapsas, mais (mahe), rukola, peet (mahe)	100	47	2,08	0,47	9,02	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0,23	12,18	0,42	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseeme, kõrvitsaseeme)	3	16	0,68	1,31	0,74	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahl)	75	18	0,01	0,01	4,31	
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	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	
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
ESMASPÄEV KOKKU :		747	33,76	25,60	98,25		
KOOLILÕUNA	Lihtne kalasupp munaga (mahe kartul, porgand, sibul, muna)	300	156	16,23	5,49	10,76	3;4
	Brokolipüreesupp (mahe kartul, brokoli, sibul)	300	209	8,42	9,89	20,42	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Kakao-kohupiimakreem marjadega (mahe marjasegu)	150	216	8,99	13,28	13,97	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseeme, kõrvitsaseeme)	10	56	2,42	4,54	2,02	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Marja-oregano tee	75	2	0,06	0,01	0,32	
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7,39	3,03	47,91	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
	TEISIPÄEV KOKKU :		791	38,75	29,17	92,27	
KOOLILÕUNA	Maksakaste (mahe sibul, hapukoor, porgand)	150	114	8,38	6,18	6,59	1;2
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand, kaalikas)	50	56	2,16	0,85	10,89	3
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Hiinakapsas, rohelistes oad (mahe), porgand (mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82	
	Kastmevalik salatitele	11	62	0,12	6,70	0,23	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseeme, kõrvitsaseeme)	16	88	3,65	7,00	3,97	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
KOLMAPÄEV KOKKU :		734	27,73	26,60	99,14		
KOOLILÕUNA	Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga (mahe kartul lillkapsas, p	300	167	12,73	7,56	13,30	2
	Värskekapsaborõõ punaste ubadega (mahe kartul, peet, sibul, porgand)	300	125	6,35	0,65	25,32	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Õunakook (mahe õun, muna, hapukoor)	100	332	4,36	14,46	45,83	1;2;3
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseeme, kõrvitsaseeme)	0	0	0	0	0	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Metsiku tüümiani tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Punane kapsas (mahe)	100	26	1,60	0,20	5,40	
NELJAPÄEV KOKKU :		768	27,44	26,57	105,61		
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15,52	3,62	0	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe muna, porgand)	50	81	2,49	3,28	10,98	1;11;2;3
	Tomatikaste (mahe sibul, porgand, tomat)	100	30	0,99	0,74	5,13	
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	Keedetud 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	
	Punane kapsas (mahe), salatilehed, paprika (mahe), kaalikas	100	26	1,25	0,63	5,86	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0,23	12,18	0,42	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseeme, kõrvitsaseeme)	3	16	0,68	1,31	0,74	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Kibuvitsa tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	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	
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80		
REEDE KOKKU :		768	37,85	24,20	99,89		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		762	33,11	26,43	99,03		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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; Örne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, 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

....kooli koolilõuna menüü 27.04- 03.05 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Karrine kana poolkoib	50	87	13,46	3,49	0,20		
	Köögivilja-riisiroog (mahe riis, porgand, hernes, sibul)	300	341	8,20	2,82	72,02		
	Piimakaste (mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2	
	Röstitud juurseller	60	26	1,19	0,50	5,08	9	
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13		
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3	
	Kurk, peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	100	26	1,27	0,30	5,05		
	Kastmevalik salatitele	20	112	0,23	12,18	0,42	10;2	
	Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	3	16	0,68	1,31	0,74	11	
	Vesi	75	0	0	0	0		
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36		
	Kummeli tee	75	0	0	0	0		
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2	
Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49			
Värske kapsas	100	24	1,10	0,20	5,40			
ESMASPÄEV KOKKU :			783	37,73	25,74	99,05		
KOOLILÕUNA	Veisehakkliha - aedviljasupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand, u)	300	126	11,71	3,73	12,44		
	Lillkapsapüreesupp maisi ja ubadega (mahe lillkapsas, mais, sibul)	300	182	6,57	7,85	24,11	2	
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1	
	Keefiri-maasikatarretis (mahe maasikad)	150	80	5,61	2,67	8,55	2	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	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		
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahl)	75	18	0,01	0,01	4,31		
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7,39	3,03	47,91	1;11;2	
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42		
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
	TEISIPÄEV KOKKU :			702	33,29	21,55	96,17	
	KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
Kartuli-seenekotlet (mahe kartul, sibul, muna)		50	57	2,06	0,56	11,54	1;3	
Koorekaste peterselliga		100	129	1,97	10,63	6,44	1;2	
Aurutatud mais (mahe)		60	62	1,90	0,49	13,04		
Keedetud kartulid (mahe)		60	62	1,60	0,08	14,20		
Keedetud pärl kuskuss		60	89	3,07	0,78	17,50	1	
Hiinakapsas, rohelistes herned (mahe), brokoli (mahe), redis		100	34	2,72	0,28	6,41		
Kastmevalik salatitele		2	11	0,02	1,22	0,04	10;2	
Kodujuust R4-5%		5	5	0,75	0,20	0,10		
Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)		3	16	0,68	1,31	0,74	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 (mahe piim)		75	44	2,41	2,27	3,44	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			
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80			
KOLMAPÄEV KOKKU :			778	33,93	27,84	100,99		
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga (mahe kartul, porgand, sibul)	300	181	13,64	4,63	22,25	1	
	Hapukapsasupp läätsedega (mahe läätsed, sibul, porgand)	300	207	10,14	1,25	37,85	1	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	30	61	0,84	6,00	1,08	2	
	Leivasupp õuntega (mahe õun)	100	104	2,35	0,49	21,58	1	
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1,65	2,10	2,30	2	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	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		
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0		
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2	
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01		
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
	NELJAPÄEV KOKKU :			728	29,68	24,23	99,65	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			748	33,66	24,84	98,96		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, 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