

...kooli koolilõuna menüü 05.01- 11.01 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	144	14,27	9,37	0,66	
	Värskekapsa-läätssehautis (mahe kapsas, porru, porgand, läätsed)	150	110	6,50	1,40	17,19	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe kaalikas)	60	24	0,69	0,51	5,04	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe pasta)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe läätsed)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Kurk, peet, (mahe) spinat, porgand (mahe)	100	26	1,27	0,30	5,05	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	5	27	1,14	2,19	1,24	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 (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	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
ESMASPÄEV KOKKU :			782	36,25	30,30	90,65	
KOOLILÕUNA	Minestroone kalkuniliha (mahe kartul, pasta, porgand, uba)	300	130	13,11	1,60	16,65	1;9
	Herne-kartulisupp (mahe kartul, sibul, porgand)	300	239	12,45	0,82	48,89	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga (mahe kõrvits, õun)	150	125	6,74	2,11	20,55	1;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	30	165	6,84	13,12	7,45	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	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
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
TEISIPÄEV KOKKU :			743	36,35	25,57	96,29	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha, sibul, muna)	50	91	9,31	3,55	5,43	1;3
	Lillkapsa - spinatikotlet (mahe muna, sibul, lillkapsas, uba)	50	41	1,98	0,92	6,65	1;3
	Tomatikaste	100	30	0,99	0,74	5,13	
	Rõstitud rooskapsas	60	21	2,10	0,60	2,64	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Hapukapsas, brokoli (mahe), kaalikas (mahe), rohelistes herned (mahe)	100	38	2,59	0,31	7,54	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,14	0,32	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42	
	Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	15	82	3,42	6,56	3,72	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	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 (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
KOLMAPÄEV KOKKU :			761	33,65	26,78	101,05	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartul, sibul)	300	163	13,78	6,64	12,65	
	Läätsesupp sulajuuustuga (mahe porgand, sibul, lääts)	300	250	17,18	6,94	30,74	2,00
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Kama- kohupiimakreem marjadega (mahe jogurt, marjasegu)	150	132	8,70	3,04	16,44	1;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	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	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
NELJAPÄEV KOKKU :			755	36,30	27,01	92,88	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilée	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Kartuli - kodujuustukotlet (mahe kartul, muna, kikerhernes)	50	79	3,55	1,62	12,40	1;11;2;3
	Pimkakaste (mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe riis)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Valge kapsas (mahe), kõrvits, salatilehed, redis	100	20	1,04	0,55	4,51	
	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	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Soe kummeli - apelsini jook (mahe apelsin)	75	3	0,08	0,01	0,76	
	Pria piimatooted (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	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
REEDE KOKKU :			725	32,41	26,99	91,36	
NÄDALA KESKINE KOKKU :			753	34,99	27,33	94,45	

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; Örne 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

...kooli koolilõuna menüü 12.01- 18.01 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Koorene kalkunikaste (mahe porgand, sibul)	150	146	9,69	7,93	9,37	1,2
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe lääts, porgand, sibul)	150	166	9,06	5,87	19,56	2,00
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	14	1,06	0,13	3,04	
	Keedetud täistera riis/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	15	84	0,17	9,14	0,32	10,2
	Seemnesegu (mahe päevalillseeme, kõrvitsaseeme)	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 (mahe mustsõstra mahl)	75	18	0,01	0,01	4,31	
	Pria piimatooted (mahe)	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 :			743	27,19	29,34	96,07	
KOOLILÕUNA	Lihtne kalasupp munaga (mahe kartul, porgand, sibul, muna)	300	156	16,23	5,49	10,76	3;4
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe kartul, porgand, peet, sibul)	300	125	6,35	0,65	25,32	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2,00
	Kakao-kohupiimakreem	150	257	11,47	16,90	13,80	2
	Marja toormoos (mahe marjasegu)	20	7	0,18	0,03	1,25	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalillseeme, 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	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0,08	0,01	0,76	
	Pria piimatooted (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
	Mandariin	70	21	0,49	0,07	4,97	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
TEISIPÄEV KOKKU :			739	39,15	33,24	70,98	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Köögilvija - paprikakotlet (mahe porgand, kaalikas, sibul, muna)	50	56	2,16	0,85	10,89	3,00
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1,2
	Rõstitud 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, rohelised oad (mahe), porgand(mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,14	0,32	10,2
	Seemnesegu (mahe päevalillseeme, kõrvitsaseeme)	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 (mahe)	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	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			790	33,64	34,95	88,54	
KOOLILÕUNA	Rassolnik veiselihaga (mahe kartul, sibul, porgand)	300	176	12,42	6,18	18,88	1
	Brokolipüreesupp (mahe brokoli, porgand, sibul)	300	209	8,42	9,89	20,42	2,00
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1,00
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Õunakook (mahe õun, muna, hapukoor)	100	332	4,36	14,46	45,83	1;2;3
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalillseeme, kõrvitsaseeme)	5	28	1,21	2,27	1,01	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)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1,64	0,67	10,65	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 :			774	24,65	30,05	103,61	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15,52	3,62	0	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe porgand, 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
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe pasta)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	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	5	28	0,06	3,05	0,11	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	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe)	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
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :			756	38,13	24,42	96,52	
NÄDALA KESKLINE KOKKU:			760	32,55	30,4	91,14	

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; 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 allergia või talumatuse põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

...kooli koolilõuna menüü 19.01- 25.01 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	78	13,94	2,20	0,34	10
	Kõõgivilja-riisiroog (mahe riis, hernes, porgand, sibul)	300	341	8,20	2,82	72,02	
	Tomatikaste	100	30	0,99	0,74	5,13	
	Rõstitud juurseller	60	26	1,19	0,50	5,08	9
	Keedetud roheline laast (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe pasta)	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	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	10	55	2,28	4,37	2,48	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)	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
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
ESMASPÄEV KOKKU :			718	37,73	19,82	96,86	
KOOLILÕUNA	Veisehakkliha - aedviljasupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand, sibul)	300	126	11,71	3,73	12,44	
	Lillkapsapüreesupp maisi ja ubadega (mahe porgand, sibul, lillkapsas)	300	182	6,57	7,85	24,11	2,00
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1,00
	Mustsõstrakreem riisiga (mahe riis, jogurt, mustsõstar)	150	251	3,11	16,88	21,61	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseeme, 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	
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahl)	75	18	0,01	0,01	4,31	
	Pria piimatooted (mahe)	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
	Kiivi (mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
TEISIPÄEV KOKKU :			704	25,53	29,56	85,98	
KOOLILÕUNA	Seapraad ürtidega	50	137	12,42	9,84	0	
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul, sibul, muna)	50	57	2,06	0,56	11,54	1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	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
	Hapukapsas, brokoli (mahe), kaalikas (mahe), roheline herned (mahe)	100	38	2,59	0,31	7,54	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0,75	0,20	0,10	
	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	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
	Pria piimatooted (mahe)	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 (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			772	32,10	30,32	96,66	
KOOLILÕUNA	Koorene kõõgiviljapüreesupp kanaga (mahe kartul, lillkapsas, porgand, sibul)	300	163	14,07	6,38	13,49	2
	Hapukapsasupp läätsedega (mahe läätsed, sibul, porgand)	300	207	10,14	1,25	37,85	1,00
	Rõstitud sepikukuubikud	30	124	6,33	1,95	18,43	1
	Leivasupp õuntega (mahe õun)	100	104	2,35	0,49	21,58	1
	Täispiim, R 4%-4,4% (mahe piim)	50	35	1,65	2,10	2,30	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseeme, 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	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (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	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
NELJAPÄEV KOKKU :			799	36,06	20,03	117,86	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe porgand, sibul, kikerherne)	50	76	3,95	0,48	13,96	1,00
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe riis)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Valge kapsas (mahe), kõrvits, salatilehed, redis	100	20	1,04	0,55	4,51	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	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	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0,12	0,04	1,53	
	Pria piimatooted (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
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
REEDE KOKKU :			730	30,11	30,35	87,35	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			745	32,31	26,02	96,94	

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; Õnne seepik, Eesti Pagar; Rukkiseepik, Eesti Pagar; Täisteraseepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseepik, 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 26.01- 01.02 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksastrooganov (mahe hapukoor, sibul)	150	126	8,52	7,64	6,06	1,2
	Köögivilja-kikerherne vokiroom (mahe porgand, porru, kapsas)	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 pasta)	60	86	2,81	0,66	16,38	1,3
	Keedetud rohelineid läätsed (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	10	56	0,11	6,09	0,21	10,2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	10	55	2,28	4,37	2,48	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	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
	Pärm (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
ESMASPÄEV KOKKU :			754	31,51	24,65	101,59	
KOOLILÕUNA	Köögiviljasupp kanalihaga (mahe kartul, porgand, sibul, riis)	300	300	9,23	16,97	29,23	
	Kreemjas kaunviljasupp riisiga (mahe porgand, sibul, riis)	300	243	9,00	9,97	31,68	2,00
	Keefiri-maasikatarretis (mahe maasikas)	150	80	5,61	2,67	8,55	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseeme, 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	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1,11;2
	Mandariin	70	21	0,49	0,07	4,97	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
TEISIPÄEV KOKKU :			725	26,47	28,84	91,83	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13,88	1,95	0,45	
	Hirsi - porgandikottlet (mahe hirss, läätsed, porgand, jogurt)	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/keedetud riis (mahe riis)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Hiinakapsas, rohelineid oad (mahe), porgand (mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82	
	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	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	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1,11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			731	34,86	21,19	102,14	
KOOLILÕUNA	Koorene kalasupp (mahe kartul, sibul, porgand)	300	190	14,78	9,19	12,77	2,4
	Tomati - läätsesupp (mahe porgand, sibul, lääts)	300	229	16,51	1,27	39,20	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2,00
	Mannavaht jõhvikatega	100	111	1,57	0,24	25,90	1
	Täispiim, R 4%-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	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (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, sibul)	50	146	7,92	10,85	4,33	1,2;3
	Köögiviljakottlet (mahe 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 kartul)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Punane kapsas (mahe), salatileded, paprika (mahe), kurk	100	21	1,14	0,58	4,56	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10,2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	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	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
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :			785	26,01	31,74	103,57	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			745	29,96	25,85	100,25	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraali 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 seip, Eesti Pagar; Rukkiseip, Eesti Pagar; Täisteraseip, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseip, 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