

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 01.06- 05.06 4-9 klass							
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	50	73	13,77	1,94	0	
	Köögivilja-kikerherne vokiroom (mahe kapsas, porgand, porru)	150	61	2,95	1,30	9,90	
	Karrikaste (mahe piim)	100	61	2,69	2,35	7,39 1;2	
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	14	1,06	0,13	3,04	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38 1;3	
	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 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)	60	172	4,92	2,02	31,94 1;11;2	
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80		
ESMASPÄEV KOKKU :		743	38,22	21,19	98,98		
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga (mahe porgand, sibul)	300	319	22,56	5,16	48,98 1	
	Kreemjas kaunviljasupp riisiga (mahe riis, porgand, sibul)	300	243	9,00	9,97	31,68 2	
	Leivajaht jõhvikatega	100	130	1,96	0,56	28,05 1	
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe piim)	50	35	1,65	2,10	2,30 2	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseeme, 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)	15	43	1,23	0,50	7,99 1;11;2	
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
	TEISIPÄEV KOKKU :		745	36,00	20,14	109,06	
	KOOLILÕUNA	Ahjuss küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0
		Hirsi - porgandikotlet (mahe hirss, porgand, sibul, muna)	50	48	2,08	0,82	8,29 1;2;3
Koorekaste tilliga		100	130	1,98	10,63	6,80 1;2	
Ahjukõrvitsakuubikud		60	21	0,72	0,39	4,32	
Keedetud kartulid (mahe)		60	62	1,60	0,08	14,20	
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		7	39	0,08	4,26	0,15 10;2	
Kodujuust R4-5%		10	10	1,50	0,40	0,21	
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	
Soe piparmündi - marjajook (mahe marjasegu)		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)		65	187	5,33	2,19	34,60 1;11;2	
Õun	70	28	0,14	0,25	6,93		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
KOLMAPÄEV KOKKU :		759	33,99	25,90	100,10		
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartul, sibul)	300	189	15,64	9,68	10,22 4	
	Läätsesupp sulajuuatuga (mahe porgand, sibul)	300	250	17,18	6,94	30,74 2	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72 2	
	Kirsi-jogurtitarretis (mahe jogurt)	130	154	4,24	4,38	24,32 2	
	Marja toormoos (mahe marjasegu)	20	7	0,18	0,03	1,25	
	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)	60	172	4,92	2,02	31,94 1;11;2	
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
	NELJAPÄEV KOKKU :		763	31,80	27,42	97,60	
	KOOLILÕUNA	Veiselihaguljašš (mahe porgand, sibul, hapukoor)	150	175	9,65	11,30	8,91 1;2
Lillkapsa - spinatikotlet (mahe muna, lillkapsas, sibul)		50	55	1,99	2,43	6,73 1;3	
Keedetud odrakruup		60	68	1,74	0,42	14,87 1	
Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)		60	65	1,60	0,38	14,20	
Keedetud tatar		60	71	2,50	0,72	13,92	
Punane kapsas(mahe), salatilehed, paprika(mahe), kurk		100	21	1,14	0,58	4,56	
Kastmevalik salatitele		7	39	0,08	4,26	0,15 10;2	
Seemnesegu (mahe päevaliliseeme, kõrvitsaseeme)		13	71	2,96	5,68	3,23 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)		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 :		734	27,18	27,49	99,78		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		749	33,44	24,43	101,1		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraadi 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