

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 04.05- 10.05 4-9 klass						
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13,88	1,95	0,45
	Herne- ja aedviljahautis (mahe hernes, porgand, sibul)	150	106	5,38	1,22	20,36
	Piimakaste (mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76 1;2
	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 rohelised 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	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
	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
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
ESMASPÄEV KOKKU :		734	37,68	20,71	98,12	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka RALF KÜTTIS	300	163	13,78	6,64	12,65
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp KASPAR KUUSMAA (mahe kõrvits, lääts)	300	195	9,88	6,76	25,04 2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28 1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72 2
	Kohupiima - kamavaht HENRIK OJAMAA (mahe jogurt, marjaseemne)	150	224	8,72	15,89	11,66 1;2
	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)	80	230	6,56	2,69	42,59 1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00
TEISIPÄEV KOKKU :		763	33,34	32,05	85,23	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud valge kalafilee RALF KÜTTIS	50	78	12,30	3,16	0,05 4
	Hirsi - porgandikottlet (mahe hirss, porgand, sibul, muna)	50	48	2,08	0,82	8,29 1;2;3
	Tar-tar kaste RALF KÜTTIS (mahe hapukoor, jogurt)	100	67	1,81	5,05	4,53 2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32
	Ahjukartul ürtidega (mahe kartul)	60	73	1,42	0,62	15,06
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92
	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 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 mustsõstramahl)	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)	70	201	5,74	2,35	37,27 1;11;2
Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
KOLMAPÄEV KOKKU :		745	30,15	25,69	100,57	
KOOLILÕUNA	Oasupp veiselihaga (mahe kartul, porgand, sibul)	300	219	15,83	6,86	25,40 1;9
	Tomati - läätsesupp (mahe punane lääts, porgand, porru)	300	229	16,51	1,27	39,20
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	30	61	0,84	6,00	1,08 2
	Mannavaht Kevin Aloe	100	127	1,53	0,16	29,42 1
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1,65	2,10	2,30 2
	Seemne-pähkliseegu (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
	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)	25	72	2,05	0,84	13,31 1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01
	Värske kapsas	100	24	1,10	0,20	5,40
NELJAPÄEV KOKKU :		705	30,29	21,80	100,68	
KOOLILÕUNA	Kana poolkoib Rasmus ja Robert Laidvee	80	141	21,66	5,67	0,79 10
	Köögiviljakottlet (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
	Keedetud riis (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	6	34	0,07	3,65	0,13 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
	Piparmündi 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 :		774	39,19	26,56	98,43	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		744	34,13	25,36	96,61	

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; Õne sepik, 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

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 11.05- 17.05 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
	Kikerherneplaff (mahe riis, porgand, sibul, kikerhernes)	300	401	14,48	3,58	72,79	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44	1;2
	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 tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Kurk, peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	100	26	1,27	0,30	5,05	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,17	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)	70	201	5,74	2,35	37,27	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 :		763	33,76	25,96	99,48		
KOOLILÕUNA	Tomatine frikadellisupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand, sibul)	300	161	12,33	3,65	20,37	1;3
	Kreemjas kaunviljasupp riisiga (mahe riis, porgand, sibul, porru)	300	243	9,00	9,97	31,68	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Kakao - jogurtidessert banaaniga (mahe jogurt, banaan)	150	178	5,20	4,64	28,41	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseeme, 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	
	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
	TEISPÄEV KOKKU :		719	29,97	23,81	98,14	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Kapsa - riisikotlet (mahe piim, muna, riis, kapsas)	50	61	2,00	2,28	8,50	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Ahjuporgandi ribad (mahe)	60	30	0,83	0,61	6,26	
	Keedetud päri kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Punane kapsas (mahe), mais(mahe), paprika (mahe), rukola	100	45	2,08	0,47	9,05	
	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)	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;11;2	
Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42		
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80		
KOLMAPÄEV KOKKU :		762	33,20	27,50	98,65		
KOOLILÕUNA	Kõrvitsapüreesupp sealihaga (mahe kartul, porgand, sibul, kõrvits)	300	186	12,50	9,30	14,34	2
	Minestroone supp (lihata) (mahe kartul, sibul, pasta, uba)	300	139	5,56	0,72	28,57	1;9
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Mannapuding (mahe piim)	75	117	2,64	6,64	11,77	1;2
	Marjasupp (mahe marjasegu)	75	30	0,21	0,02	6,66	
	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 (mahe mustsõstar)	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)	40	115	3,28	1,34	21,30	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 :		740	29,69	26,03	98,01		
KOOLILÕUNA	Kanahakkliha pikkois (mahe muna, sibul)	50	116	8,26	6,77	5,40	1;3
	Oakotlet (Vegan) (mahe porgand, sibul)	50	66	2,51	1,79	9,59	1;10
	Karikaste	100	61	2,69	2,35	7,39	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Valge kapsas (mahe), kaalikas (mahe), salatilehed, kõrvits	100	23	1,04	0,60	5,46	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,14	0,32	10;2
	Seemnesegu	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 mustsõstramahl)	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)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14		
Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00		
REEDE KOKKU :		749	29,34	25,81	99,97		
NADALA KESKINE KOKKU:		747	31,19	25,82	98,85		

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; 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 aadressilt:

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 18.05-24.05 4-9 klass							
KOOLILÕUNA	Makstrooganov (mahe porgand, sibul, hapukoor)	150	126	8,52	7,64	6,06	1,2
	Herne- ja aedviljahautis (mahe hernes, porgand, uba)	150	106	5,38	1,22	20,36	
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	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(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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	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)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80		
ESMASPÄEV KOKKU :		735	28,92	24,00	100,48		
KOOLILÕUNA	Borš kalkunilihaga (mahe peet, kartul, porgand, sibul)	300	118	12,44	1,57	14,11	
	Köögivilja-läätsepüreesupp (mahe lillkapsas, porgand, kartul, sibul)	300	216	10,61	6,85	29,50	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	30	61	0,84	6,00	1,08	2
	Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega (mahe marjasegu, jogurt)	150	126	7,79	3,16	16,16	1;2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseeme, kõrvitsaseeme)	25	140	6,04	11,36	5,06	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	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6,98	2,86	45,25	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
	TEISIPÄEV KOKKU :		795	38,43	27,78	99,11	
KOOLILÕUNA	Ahjusedalatud kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe porgand, sibul, kikerherned)	50	83	4,48	0,89	12,40	1
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2
	Aurutatud rohelistes herned (mahe)	60	44	3,28	0,25	8,57	
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	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	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	
	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
Õun	70	28	0,14	0,25	6,93		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
KOLMAPÄEV KOKKU :		726	34,49	21,80	100,26		
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe kartul, porgand, sibul, kaalikas)	300	155	15,56	4,50	14,03	4
	Borš läätsedega (mahe kartul, peet, porgand, sibul)	300	145	7,71	0,70	25,77	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Brownie (mahe muna, peet)	80	329	5,50	19,10	32,45	1;2;3
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseeme, 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	
	Piparmündi 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
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
	NELJAPÄEV KOKKU :		797	30,17	30,30	100,92	
	KOOLILÕUNA	Ahjusedalatud	50	95	15,52	3,62	0
Kikerhernepikepoiss (mahe porgand, sibul, kikerherned)		50	72	3,88	0,79	10,51	1
Valge kaste maitserohelisega		100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud		60	21	0,72	0,39	4,32	
Keedetud kartulid (mahe)		60	62	1,60	0,08	14,20	
Keedetud tatar		60	71	2,50	0,72	13,92	
Hapukapsas, kaalikas(mahe), spinat, peet (mahe)		100	28	1,40	0,30	5,40	
Kastmevalik salatitele		9	51	0,10	5,48	0,19	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	
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)	70	201	5,74	2,35	37,27	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 :		781	35,74	27,07	100,51		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		767	33,55	26,19	100,26		

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; 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

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 25.05- 31.05 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		
	Chilli sin carne (mahe porgand, mais, uba)	150	101	5,08	1,27	18,69		
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1,2	
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	24	0,69	0,51	5,04		
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06		
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92		
	Kurk, peet(mahe), spinat, porgand (mahe)	100	26	1,27	0,30	5,05		
	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		
	Mahlajook (mahe mustsõstramah)	75	18	0,01	0,01	4,31		
	Pria piimatooted	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			
Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40			
ESMASPÄEV KOKKU :			781	31,58	28,64	100,85		
KOOLILÕUNA	Hartšosupp sealihaga (mahe porgand, riis, sibul)	300	221	14,34	4,88	30,10		
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe lillkapsas, sibul)	300	274	7,98	16,09	24,75	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1	
	Marja-jogurtikreem (mahe jogurt, marjasegu)	150	178	5,58	7,56	21,51	1;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		
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0		
	Pria piimatooted (mahe)	75	44	2,41	2,27	3,44	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2	
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14		
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
	TEISIPÄEV KOKKU :			749	32,67	25,85	98,25	
	KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
Kartuli-seenekotlet (mahe muna, kartul, sibul)		50	57	2,06	0,56	11,54	1;3	
Hapukoorekaste (mahe hapukoor)		100	78	1,43	5,63	5,70	1;2	
Rõstitud rooskapsas		60	21	2,10	0,60	2,64		
Kartulipuder (mahe kartul, piim)		60	61	1,64	0,54	12,60	2	
Keedetud rohelised läätsed (mahe)		60	95	6,50	0,45	14,13		
Valge kapsas (mahe), kõrvits, salatilihed, redis		100	20	1,04	0,55	4,51		
Kastmevalik salatitele		5	28	0,06	3,05	0,11	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)		75	44	2,41	2,27	3,44	2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2	
Pirm	70	30	0,28	0,28	7,42			
Tomat (mahe)	100	19	0,70	0,21	3,70			
KOLMAPÄEV KOKKU :			773	37,13	26,11	97,99		
KOOLILÕUNA	Värskekapsasupp kalkunilihaga (mahe kartul, porgand, sibul)	300	105	11,91	1,54	11,87		
	Itaaliapärase kruubisupp (mahe porgand, sibul)	300	145	6,87	0,77	30,88	1;9	
	Õunakook (mahe õun, muna, hapukoor)	100	263	4,36	14,46	28,86	1;2;3	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseeme, 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		
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0,08	0,01	0,76		
	Pria piimatooted (mahe)	75	44	2,41	2,27	3,44	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	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 :			706	26,37	22,98	99,89	
	KOOLILÕUNA	Veisehakkliha-köögivilja pikkpoiss (mahe veisehakkliha, muna, sibul)	50	80	9,22	3,30	3,41	1;3
		Kikerhernepikkpoiss (mahe kikerhernes, porgand, sibul, kapsas)	50	72	3,88	0,79	10,51	1
Pimakkaste basilikuga (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 rohelised läätsed (mahe)		60	95	6,50	0,45	14,13		
Keedetud päri kuskuss		60	89	3,07	0,78	17,50	1	
Hapukapsas, brokoli (mahe), kaalikas, rohelised herned (mahe)		100	38	2,59	0,31	7,54		
Kastmevalik salatitele		15	84	0,17	9,14	0,32	10;2	
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		
Ingveritee sidruniga		75	1	0,04	0,02	0,32		
Pria piimatooted (mahe)		75	44	2,41	2,27	3,44	2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2	
Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49			
Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00			
REEDE KOKKU :			744	33,91	24,11	98,48		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			751	32,33	25,54	99,09		

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 koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com