

....kooli koolilõuna menüü 02.03- 06.03 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chilli con carne veisehakkliha (mahe veisehakkliha, sibul, porgand)	150	142	11,73	3,83	16,16	
	Aedviljakarri ubadega (mahe porgand, sibul, suvikõrvits)	150	157	6,27	7,19	19,06	2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	24	0,69	0,51	5,04	
	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, redis	100	21	1,27	0,22	4,00	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalillseeme, 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	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	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
ESMASPÄEV KOKKU :			702	29,79	20,92	101,82	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-kikerhernesupp (mahe kartul, porgand, porru)	300	161	15,67	2,01	18,17	
	Köögivilja-läätsepüreesupp (mahe kartul, porgand, sibul, läätsed)	300	216	10,61	6,85	29,50	2
	Rõstitud sepiukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Kirsi-jogurtitarretis (mahe jogurt)	150	178	4,89	5,06	28,06	2
	Marja toormoos (mahe marjasegu)	20	7	0,18	0,03	1,25	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalillseeme, 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 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)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
	TEISIPÄEV KOKKU :		714	32,58	16,99	105,96	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe peet, sibul)	50	64	3,62	0,38	11,16	1
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Rõstitud rooskapsas	60	21	2,10	0,60	2,64	
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Valge kapsas (mahe), brokoli (mahe), salatilehed, porgand (mahe)	100	27	1,61	0,69	5,69	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalillseeme, 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	
	Mahlajook	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)	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	
KOLMAPÄEV KOKKU :			775	34,04	30,04	95,83	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartul, sibul)	300	189	15,64	9,68	10,22	4
	Värskekapsasupp läätsedega (mahe kartul, kapsas, porgand, läätsed)	300	205	12,17	1,01	34,61	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Sepiku - õunavorm (mahe muna, õun, piim)	100	203	5,50	4,18	36,43	1;2;3
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1,65	2,10	2,30	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalillseeme, 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	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 :		787	33,35	28,69	101,10	
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
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2,94	18,12	8,30	1;2
	Rõstitud juurseller	60	26	1,19	0,50	5,08	9
	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	
	Hapukapsas, peet (mahe), kaalikas(mahe), rohelised herned (mahe)	100	41	2,22	0,28	8,38	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalillseeme, 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	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	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
REEDE KOKKU :			796	38,22	32,70	88,08	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			755	33,6	25,87	98,56	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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 sepi, 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 09.03- 13.03 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karnine kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe sibul, porgnad, suvikõrvits)	150	166	9,06	5,87	19,56	2
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	20	2,02	0,22	3,53	
	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	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	
	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
	Pirm	70	30	0,28	0,28	7,42	
Porgand (mahe)		100	34	1,00	0,40	7,70	
ESMASPÄEV KOKKU :			715	32,86	24,45	93,72	
KOOLILÕUNA	Peedisupp sealiha ja munaga (mahe peet, kartul, sibul, muna)	300	147	13,71	4,68	12,56	3
	Juurviljapüreesupp (mahe kartul, porgand, kaalikas, kapsas)	300	214	10,25	6,82	29,29	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Riisipuding banaani ja marjadega (mahe riis, marjasegu, piim)	150	266	2,99	11,26	37,82	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	
	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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
TEISPÄEV KOKKU :			727	26,62	28,64	91,71	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe kikerhernes, porgand, sibul)	50	76	3,95	0,48	13,96	1
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Hiinakapsas, rohelised oad (mahe), porgand (mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42	
	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	
	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
KOOLILÕUNA	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			781	34,58	31,05	93,25	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe kartul, porgand, hernes, lillkapsas)	300	115	12,70	1,57	13,65	
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe peet, porgand, kartul, sibul)	300	125	6,35	0,65	25,32	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Leivakreem õuntega (mahe õun)	100	102	3,02	0,29	21,94	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	
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
NELJAPÄEV KOKKU :			716	31,91	16,33	111,94	
KOOLILÕUNA	Veisehakkliha-köögivilja pikkpoiss (mahe veisehakkliha, porgnad, sibul, muna)	50	80	9,22	3,30	3,41	1;3
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul, muna)	50	63	2,81	0,83	11,55	1;2;3
	Tomatikaste (mahe sibul, porgand)	100	33	1,36	0,66	5,86	
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32	
	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	
	Punane kapsas (mahe), salatilehed, paprika (mahe), kaalikas (mahe)	100	26	1,25	0,63	5,86	
	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	
	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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
KOOLILÕUNA	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
REEDE KOKKU :			727	33,01	21,09	101,94	
NADALA KESKMINE KOKKU:			733	31,8	24,31	98,51	

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; 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 16.03- 20.03 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Maksastrooganov (mahe hapukoor, sibul)	150	126	8,52	7,64	6,06	1,2
	Taimne bolognese kaste (hakitud sojaga) (mahe sibul, porgand)	150	79	6,52	1,16	11,14	
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	24	0,69	0,51	5,04	
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1,3
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Värske kapsas (mahe), porgand(mahe), spinat, peet (mahe)	100	29	1,40	0,32	5,88	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10,2
	Seemnesegu (mahe päevalilliseeme, 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	
	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)	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 :		705	26,12	24,79	97,03		
KOOLLÕUNA	Minestroone kalkunilihaga (mahe pasta, kartul, uba, porgnad)	300	130	13,11	1,60	16,65	1,9
	Kaalika-kikerhernepüreesupp (mahe porgand, kartul, kaalikas, sibul)	300	229	9,05	7,23	29,80	2
	Rõstitud sepikukubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Marja-jogurtidessert müsliaga (mahe marjasegu, jogurt)	150	244	8,06	11,60	26,83	1;2;6
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilliseeme, 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	
	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
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
	TEISIPÄEV KOKKU :	725	32,79	28,38	87,52		
KOOLLÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna, sibul)	50	116	8,26	6,77	5,40	1,3
	Kapsa - riisikotlet (mahe kapsas, muna, piim)	50	48	1,79	0,84	8,52	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Rõstitud rooskapsas	60	21	2,10	0,60	2,64	
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Peakapsas (mahe), salatilehed, rohelised herned (mahe), redis	100	32	2,14	0,63	6,71	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10,2
	Seemnesegu (mahe päevalilliseeme, 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	
	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
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
KOLMAPÄEV KOKKU :		766	27,89	33,52	92,62		
KOOLLÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul, sibul, porgand, porru)	300	112	14,84	0,89	11,80	4
	Minestroone supp (lihata) (mahe pasta, kartul, uba)	300	139	5,56	0,72	28,57	1,9
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Rabarberikook (mahe muna, rabarber)	100	331	5,74	12,59	48,25	1,3
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilliseeme, 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	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 :	793	31,86	24,50	113,25		
KOOLLÕUNA	Seapraad porgandi ja küüsluguga	50	125	11,24	8,54	1,10	
	Kõõgiviljakotlet (mahe kartul, kaalikas, porgnad)	50	38	1,26	0,55	7,55	1,3
	Hapukoorekaste (mahe)	100	78	1,43	5,63	5,70	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Hapukapsas, kurk, kaalikas (mahe), kõrvits	100	21	0,88	0,18	4,53	
	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	
	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
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
REEDE KOKKU :		774	33,06	30,39	92,49		
NÄDALA KESKINE KOKKU:		753	30,34	28,32	96,58		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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; 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@balticcrest.com

...kooli koolilõuna menüü 23.03- 27.03 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kergelt tomatine kana poolkoib	80	139	21,73	5,21	1,09	
	Värskekapsa-läätsehautis (mahe kapsas, läätсед, porru)	150	110	6,50	1,40	17,19	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	20	2,02	0,22	3,53	
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Jääkapsas, mais (mahe), rukola, tomat	100	41	1,86	0,47	7,78	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseeme, 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	
	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)	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 :			757	40,09	27,23	90,07	
KOOLILÕUNA	Tomati - veisehakklihasupp riisiga (mahe veisehakkliha, kartul, riis)	300	206	13,33	3,96	29,80	
	Porgandi - kikerherne püreesupp (mahe õun, porgand, kikerherned)	300	180	6,02	7,17	21,81	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Kohupiimakreem (mahe jogurt)	100	103	7,28	2,65	12,13	2
	Õunasupp (mahe õun)	50	14	0,06	0,06	3,39	
	Seemne-pähklisegu	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)	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 :			784	35,73	21,28	113,55	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Maisi- oadkottlet (mahe mais, muna)	50	85	3,79	1,36	15,38	3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Hiinakapsas, rohelised oad (mahe), porgand (mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42	
	Seemnesegu (mahe päevaliliseeme, 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	
	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
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			771	37,72	29,69	88,38	
KOOLILÕUNA	Porgandipüreesupp kalkunilihaga (mahe porgand, kartul)	300	176	12,56	7,65	15,39	2
	Tomati - rohelise läätsesupp (mahe porgand, sibul, läätsed)	300	263	16,43	1,39	43,32	
	Hapukoer, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Marja- rukkivaht (mahe marjasegu)	100	88	1,70	0,36	19,76	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	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	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
NELJAPÄEV KOKKU :			787	33,01	23,12	113,13	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15,52	3,62	0	
	Peedi-kikerherne kottlet (mahe sibul, peet)	50	64	3,62	0,38	11,16	1
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32	
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Punane kapsas (mahe), salatilehed, paprika(mahe), kaalikas (mahe)	100	26	1,25	0,63	5,86	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseeme, 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	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	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :			737	34,31	26,38	93,89	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			767	36,17	25,54	99,8	

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 põrandaleib, Eesti Pagar.

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

....kooli koolilõuna menüü 30.03- 02.04 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Roheline ratatouille (mahe läätsed, suvikõrvits, sibul)	150	100	6,49	0,56	16,59	9
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1;2
	Aurutatud rohelised herved (mahe)	60	44	3,28	0,25	8,57	
	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	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	
	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)	40	115	3,28	1,34	21,30	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	35,32	30,03	90,84	
KOOLILÕUNA	Kalasupp tomatiga (mahe kartul, porgand, porru)	300	127	16,28	1,95	11,53	4
	Herne-kartulisupp (mahe kartul, porgand, sibul)	300	239	12,45	0,82	48,89	
	Purukook õuntega (mahe muna, õun, hapukoor)	100	339	4,41	14,46	47,59	1;2;3
	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	
	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
TEISIPÄEV KOKKU :			773	31,01	25,56	106,60	
KOOLILÕUNA	Rootsi pikkpoiss (mahe veisehakkliha, peet, sibul, muna)	50	76	8,24	3,17	3,31	1;2;3
	Riisikotlet aedviljadega (mahe riis, muna, porgand, herved)	50	64	4,60	1,61	7,81	1;2;3
	Piimakaste (mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1,90	0,49	13,04	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Kaalikas (mahe), aurutatud brokoli (mahe), redis, valge peakapsas	100	25	1,54	0,24	5,39	
	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	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)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			730	28,44	26,13	99,26	
KOOLILÕUNA	Ukraina Borš sealihaga (mahe kapsas, peet, kartul, porgand)	300	141	12,82	4,36	13,12	
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega (mahe kartu, porru, roheline	300	122	3,23	6,28	14,48	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
	Kama- kohupiimakreem marjadega (mahe marjasegu, jogurt)	150	132	8,70	3,04	16,44	1;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	
	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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
NELJAPÄEV KOKKU :			717	34,08	22,92	93,87	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			746	32,21	26,16	97,64	

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; Õnne 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