

.... kooli koolilõuna menüü 01.09- 07.09 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA							
ESMASPAEV KOKKU :							
KOOLILÕUNA	Talupojasupp sealihaga (mahe kartul, porgand, kaalikas, sibul)	300	177	13,23	6,14	18,45	9
	Köögivilja-läätsepüreesupp (mahe läätsed, kartul, liikapsas, kaalikas	300	230	10,61	8,35	29,50	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1;2
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Marja-jogurtidessert müsliaga (mahe jogurt, marjasegu)	150	266	7,35	12,83	30,91	1;2;6
	Seemne-pähklisegu(mahe kõrvitsa- ja päevalilleseemned)	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	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
	Värske melon	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
TEISIPAEV KOKKU :		768	31,44	33,44	88,54		
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13,88	1,95	0,45	
	Riisikotlet aedviljadega(mahe riis, muna, herned, sibul,porgand)	50	84	4,62	3,86	7,83	1;2;3
	Hapukoorekaste(mahe hapukoor)	100	78	1,43	5,63	5,70	1;2
	Ahjuporgandi ribad(mahe porgand)	60	30	0,83	0,61	6,26	
	Keedetud päri kuskuss	60	67	2,30	0,66	13,12	1
	Keedetud kartulid (mahe kartul)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Jääkapsas, mais, kurk, tomat (mahe mais, tomat)	100	36	1,36	0,32	7,38	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42	
	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	
	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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Ploom (mahe)	70	30	0,49	0,42	6,58	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
KOLMAPAEV KOKKU :		748	35,34	29,74	88,68		
KOOLILÕUNA	Hakklihasupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand, sibul)	300	138	11,87	3,75	15,02	
	Kaalikapüreesupp (mahe kaalikas, kartul, porgand, sibul)	300	235	6,13	12,82	23,94	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1;2
	Õuna-kõrvitsakook	100	272	5,29	14,55	29,77	1;2;3
	Seemne-pähklisegu(mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	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 (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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Pirn(mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
NELJAPAEV KOKKU :		751	29,14	29,57	93,83		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Köögiviljakotlet(mahe kartul, kaalikas, porgand, muna, herned)	50	54	1,14	2,57	7,14	1;3
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	20	2,02	0,22	3,53	
	Keedetud pasta(mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Keedetud tatar	60	70	2,50	0,72	13,92	
	Punane kapsas, rukola, (kaalikas mahe), rohelised oad	100	21	1,27	0,55	4,53	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	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 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
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :		733	32,39	30,52	86,25		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			757	33,15	30,91	89,21	

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 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

Liinavabast 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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisgaleit; Kaerasepi, 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 15.09- 21.09 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 suvikõrvits, sibul, läätsed)	150	100	6,49	0,56	16,59	9
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44	1,2
	Aurutatud brokoli(mahe)	60	20	2,02	0,22	3,53	
	Keedetud roheline läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1,3
	Valge kapsas, peet, kõrvits, redis	100	29	1,12	0,20	6,55	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10,2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11,2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
ESMASPÄEV KOKKU :		750	37,47	29,25	84,19		
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp (mahe veisehakkliha, muna, kartul porgand, sibul)	300	149	11,81	4,14	16,85	3
	Minestroone supp (lihata) (mahe kartul, porgand, pasta)	300	152	5,56	2,22	28,57	1,9
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Keefiri-maaskatarretis(mahe maasikas)	150	153	5,43	2,10	27,26	2
	Seemne-pähklisegu	30	167	7,25	13,63	6,07	11,6
	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)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11,2
	Värske melon (mahe)	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
TEISIPÄEV KOKKU :		765	34,21	24,64	103,64		
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	50	133	13,93	8,42	0,66	
	Läätsepikkpoiss(mahe läätsed, riis)	50	91	3,92	2,33	13,51	1
	Karrikaste (mahe piim)	100	61	2,69	2,35	7,39	1,2
	Aurutatud roheline oad	60	17	1,07	0,06	4,03	
	Keedetud kartulid (mahe kartul)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	67	2,30	0,66	13,12	1
	Jääkapsas, mais (mahe), kurk, tomat (mahe)	100	36	1,36	0,32	7,38	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10,2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42	
	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	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)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11,2
	Ploom (mahe)	70	30	0,49	0,42	6,58	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
KOLMAPÄEV KOKKU :		765	36,08	32,06	87,33		
KOOLILÕUNA	Ukraina Borš sealihaga (mahe kartul, porgand, sibul)	300	138	12,79	4,38	12,36	
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega (mahe kartul, uba)	300	122	3,23	6,28	14,48	2
	Rõstitud sepikuuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1,2
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	30	61	0,84	6,00	1,08	2
	Puuviljasalat (mahe marjasegu, melon, õun, pirn)	150	50	0,63	0,40	12,03	
	Vaniljekaste (mahe piim)	30	39	0,91	0,75	6,98	2
	Seemne-pähklisegu	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	
	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
	Kivi (mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Porgand (mahe)	0	0	0	0	0	
NELJAPÄEV KOKKU :		704	30,13	27,56	86,06		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalaflee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Maisi- oadotlet (mahe muna, mais, uba)	50	85	3,79	1,36	15,38	3
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	114	1,69	9,60	5,30	1,2
	Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Keedetud riis(mahe)	60	73	1,42	0,61	15,06	
	Keedetud tatar	60	70	2,50	0,72	13,92	
	Punane kapsa (mahe)s, rukola, brokoli(mahe), roheline oad	100	21	1,27	0,55	4,53	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	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	
	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)	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	
REEDE KOKKU :		760	30,95	34,60	85,15		
NÄDALA KESKINE KOKKU:		749	33,77	29,62	89,27		

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

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must 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 allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

.... kooli koolilõuna menüü 22.09- 28.09 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Bolognesekast(mahe veisehakkliha, sibul)	150	104	9,44	3,64	8,81	
	Köögivilja -nuudlivokk (mahe nuudel, sibul, porgand, kapsas)	300	264	6,65	12,51	33,13	1;7
	Aurutatud roheline herned (mahe)	60	44	3,28	0,25	8,57	
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Keedetud roheline läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Valge kapsas, peet, kõrvits, tomat	100	30	1,12	0,22	6,65	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	15	82	3,42	6,56	3,72	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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
ESMASPÄEV KOKKU :			744	33,64	24,94	98,34	
KOOLILÕUNA	Kalkuni - köögiviljasupp (mahe kartul, porgand, uba)	300	118	12,10	1,49	14,94	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega(mahe lillkapsas, sibul, kikk)	300	145	5,26	8,10	12,30	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1;2
	Riisipuding õuna ja kaneeliga(mahe piim, õun)	150	287	2,41	11,56	43,47	2
	Seemne-pähklisegu	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	
	Ingeritee 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	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
TEISIPÄEV KOKKU :			731	25,15	22,15	109,90	
KOOLILÕUNA	Seapraad sinepiga	50	141	12,64	9,93	0,46	10
	Hirsi - porgandikotlet (mahe hirss,läätsed, muna, sibul)	50	61	2,06	2,32	8,28	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	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	0,61	15,06	
	Keedetud tatar	60	70	2,50	0,72	13,92	
	Hapukapsas, salatilehed, mais(mahe), redis	100	43	1,60	0,77	9,06	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	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	
	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)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Ploom (mahe)	70	30	0,49	0,42	6,58	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
KOLMAPÄEV KOKKU :			754	29,22	31,05	93,67	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe kartul, porgand, sibul, lillkapsas)	300	150	15,02	6,04	9,67	4
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp (mahe läätsed, porgand, sibul)	300	209	9,88	8,25	25,04	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1;2
	Sepiku - õunavorm (mahe õun, piim, muna)	100	224	5,80	3,18	42,96	1;2;3
	Piim, R 3,5%	50	32	1,60	1,75	2,33	2
	Seemne-pähklisegu (mahe kõrvitsa- ja päevalilleseemned)	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	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	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
NELJAPÄEV KOKKU :			742	33,38	19,58	109,43	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna, sibul,)	50	112	8,12	6,42	5,40	1;3
	Oakotlet (Vegan) (mahe uba, sibul, porgand)	50	66	2,51	1,79	9,59	1;10
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1;2
	Ahjuorgandi ribad (mahe porgand)	60	30	0,83	0,61	6,26	
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	67	2,30	0,66	13,12	1
	Jääkapsas, kaalikas, suvikõrvits, roheline oad	100	20	1,12	0,15	4,15	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	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 mustsõstramahl)	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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Arbuus (mahe)	70	24	0,35	0,21	5,04	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
REEDE KOKKU :			740	25,11	33,17	87,59	
NADALA KESKINE KOKKU:			742	29,3	26,18	99,79	

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 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 29.09- 05.10 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	98	15,63	3,79	0,05	10
	Värskekapsa-läätsehautis (maheläätсед, kapsas, porgand)	150	110	6,50	1,40	17,19	
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1,90	0,49	13,04	
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Keedetud tatar	60	70	2,50	0,72	13,92	
	Valge kapsas, peet, kõrvits, brokoli	100	29	1,64	0,21	6,06	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Pirm (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
ESMASPÄEV KOKKU :			712	34,01	24,46	90,72	
KOOLILÕUNA	Kanasupp (mahe kartul, porgand, sibul)	300	115	13,57	0,36	15,07	
	Herne-kartulisupp (lihata) (mahe kartu, sibul, porgand)	300	243	6,69	12,48	28,25	
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga (mahe õun9	150	188	5,61	4,71	31,63	1;2
	Seemnesegu	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
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
TEISIPÄEV KOKKU :			726	34,56	22,60	100,31	
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	50	73	13,77	1,94	0	
	Lillkapsa - spinatikotlet (mahe lillk, muna, sibul, uba)	50	55	1,99	2,43	6,73	1;3
	Pimkakaste (mahe piim)	100	47	2,00	1,83	5,76	1;2
	Röstitud juurseller	60	25	1,19	0,50	5,08	9
	Keedetud pärl kuskuss	60	67	2,30	0,66	13,12	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Punane kapsas, rukola, kaalikas, rohelistes oad	100	28	1,72	0,32	5,70	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42	
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Ploom	70	30	0,49	0,42	6,58	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			756	37,90	26,42	95,79	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartul, sibul)	300	163	13,78	6,64	12,65	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Läätseupp sulajustuga (mahe läätsed, sibul, porgand)	300	262	17,11	8,43	30,38	2
	Kama- kohupiimakreem marjadega (mahe marjasegu, jogurt)	150	219	7,68	2,64	39,56	1;2
	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 mustsõstramahl)	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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Värske melon (mahe)	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Värske kapsas(mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
NELJAPÄEV KOKKU :			752	34,14	26,03	96,11	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Kartuli - kodujuustukotlet (mahe kartul, muna)	50	90	3,59	2,90	12,41	1;11;2;3
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,61	15,06	
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Hapukapsas, salatiled, rohelistes oad, redis	100	21	1,27	0,55	4,53	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	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 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)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Kiivi (mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :			722	33,63	29,08	82,40	
NADALA KESKMINNE KOKKU:			734	34,85	25,72	93,07	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvuata 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; Õnne sepi, Eesti Pagar; Rukkisepp, Eesti Pagar; Täisterasepp, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepp, 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: tootarendus@balticrest.com