

...kooli koolilõuna menüü 02.02- 06.02 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)	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	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	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (keefir, 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 :			755	33,74	29,57	90,61	
KOOLILÕUNA	Tomatine frikadellisupp (mahe veisehakkliha, kartul porgand, sibul)	300	161	12,33	3,65	20,37	1;3
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp (mahe lääts, porgand)	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
	Kakao - jogurtidessert banaaniga (mahe jogurt)	150	178	5,20	4,64	28,41	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	
	Metsiku tüümiani tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (keefir, 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	
	TEISIPÄEV KOKKU :		719	29,97	23,81	98,14	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Kapsa - risikotlet (mahe kapsas, riis, muna, sibul)	50	59	1,78	2,09	8,52	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Ahjuporgandi ribad (mahe porgand)	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	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1,50	0,40	0,21	
	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 (keefir, 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	
	KOLMAPÄEV KOKKU :		747	32,47	29,70	91,24	
KOOLILÕUNA	Kõrvitsapüreesupp sealihaga (mahe kartul, sibul)	300	186	12,50	9,30	14,34	2
	Minestroone supp (lihata) (mahe spagetid, porgand, sibul, uba, kart)	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	75	117	2,64	6,64	11,77	1;2
	Marjasupp (mahe marjasegu)	75	30	0,21	0,02	6,66	
	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 piparmündi - marjajook	75	6	0,12	0,04	1,53	
	Pria piimatooted (keefir, 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	Kanahakklihast pikkpoiss (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 (mahe piim)	100	61	2,69	2,35	7,39	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe piim)	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	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	75	18	0,01	0,01	4,31	
	Pria piimatooted (keefir, 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	31,29	25,99	104,26	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			747	31,43	27,02	96,45	

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; Õne sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; 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:

....kooli koolilõuna menüü 09.02- 13.02 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksakaste (mahe hapukoor, sibul, porgand)	150	114	8,38	6,18	6,59	1,2
	Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand, uba, sibul)	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 roheline 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 kõrvitseseeme, päevaliliseeme)	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 (keefir, 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	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
ESMASPÄEV KOKKU :			777	31,55	23,05	110,63	
KOOLILÕUNA	Borš kalkunilihaga (mahe kartul, kapsas, peet, sibul, porgand)	300	118	12,44	1,57	14,11	
	Köögivilja-läätsesuppe (kartul, porgand, sibul, lillkapsas)	300	216	10,61	6,85	29,50	2
	Rõstitud sepikukubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	30	61	0,84	6,00	1,08	2
	Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega (mahe jogurt, marjaseg)	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 (keefir, 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
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
	TEISIPÄEV KOKKU :		723	36,37	26,94	85,80	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe kikerherned, sibul, porgand)	50	83	4,48	0,89	12,40	1
	Pimkakaste basilikuga (mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1,2
	Aurutatud roheline 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, roheline 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	15	82	3,42	6,56	3,72	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 (keefir, 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 (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			762	36,37	26,69	97,60	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe kartul, sibul, porgand, lillkapsas)	300	155	15,56	4,50	14,03	4
	Borš läätsedega (mahe kartul, kapsas, punapeet, porgand)	300	145	7,71	0,70	25,77	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Brownie (mahe peet, muna)	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 (keefir, 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	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
	NELJAPÄEV KOKKU :		769	29,35	29,96	95,60	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15,52	3,62	0	
	Kikerhernepiikpoiss (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	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1,60	0,38	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	10	56	0,11	6,09	0,21	10,2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseeme, 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	
	Marja-oregano tee	75	2	0,06	0,01	0,32	
	Pria piimatooted (keefir, 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 :			759	34,21	29,97	91,41	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			758	33,57	27,32	96,21	

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

Eesti teemapäevad

....kooli koolilõuna menüü 16.02- 20.02 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Tillikana poolkoib LÄÄNE-EESTI	80	143	21,62	5,61	1,39	
	Uhhepajatoit ubadega (mahe kartul, kapsas, kaalikas, porgand)	300	212	8,47	2,43	42,73	
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1,2
	Ahjuorgandi ribad (mahe)	60	30	0,83	0,61	6,26	
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Punane kapsas (mahe), mais (mahe), paprika(mahe), rukola	100	45	2,08	0,47	9,05	
	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	
	Mahlajook	75	18	0,01	0,01	4,31	
	Pria piimatooted (keefir, 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
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
ESMASPÄEV KOKKU :			765	38,07	27,67	93,22	
KOOLILÕUNA	Hernesupp suitsuliha LÄÄNE-EESTI (mahe hernes, porgand, sibul)	300	286	14,48	15,06	45,44	1
	Karrine liilkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe porgand, sibul, liilkapsas)	300	157	7,03	6,83	15,90	2
	Rõstitud sepikeedukibud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Vastlakukkel vahukoorega PÕHJA-EESTI	60	192	3,52	9,95	22,31	1;2;3
	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	75	6	0,12	0,04	1,53	
	Pria piimatooted (keefir, 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
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
TEISIPÄEV KOKKU :			735	27,16	33,52	105,86	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss munaga KESK-EESTI (mahe muna, sibul)	50	132	7,07	10,06	3,12	1;3
	Kartuli-seenekottlet (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
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	24	0,69	0,51	5,04	
	Keedetud keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Hapukapsas, rohelistes herned (mahe), redis, brokoli (mahe)	100	35	2,59	0,26	6,59	
	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 (keefir, 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	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			739	25,57	31,41	91,92	
KOOLILÕUNA	Kana - klimeisupp JÕGEVAMAA (mahe kartul, porgand, muna)	300	180	15,94	1,49	26,41	1;2;3
	Herne-kartulisupp (mahe kartul, porgand, sibul)	300	239	12,45	0,82	48,89	
	Riisipuding õuna ja kaneeliga HARJUMAA (mahe riis, piim, õunad)	150	199	2,53	11,59	21,60	2
	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	
	Metsiku tüümiani tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (keefir, 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	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
NELJAPÄEV KOKKU :			720	29,39	22,05	102,86	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Peedikottlet LÕUNA-EESTI (mahe peet, muna, roheline hernes)	50	48	3,95	0,59	6,69	1;2;3
	Pimikaste basilikuga (mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2
	Aurutatud rohelistes oad (mahe)	60	17	1,07	0,06	4,03	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud rohelistes 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	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1,50	0,40	0,21	
	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	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (keefir, 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 :			711	36,79	26,30	84,77	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			734	31,4	28,19	95,73	

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 sepi, Eesti Pagar; Rukkiseepik, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; 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