

singu kooli koolilõuna menüü 06.05- 12.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10,46	3,70	0,07	
	Bechamelli kaste (valge kaste) (mahe piim)	100	70	3,41	2,37	9,09	1,2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	50	13	0,96	0,12	2,76	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	100	25	1,25	0,18	5,05	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	10,2
	Seemnesegu (mahe)	10	55	2,28	4,37	2,48	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	Kuni 250					
	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	
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>718</b>	<b>31,41</b>	<b>23,64</b>	<b>96,34</b>		
Aedviljakarri ubadega (mahe uba, porgand)		150	152	5,28	8,33	15,87	2
KOOLILÕUNA	Kõõgivilja pajaroog sealihaga (mahe porgand)	250	187	9,46	12,14	12,25	
	Aurutatud brokoli (mahe)	50	15	1,53	0,17	2,68	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1,26	0,54	13,65	
	Hiina kapsas, kaalikas, mais (mahe), peet	100	48	1,80	0,40	9,98	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	Kuni 250					
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Soe piparmündi - marjajook	150	36	0,25	0,09	9,05	
	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	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>691</b>	<b>22,27</b>	<b>23,96</b>	<b>101,97</b>		
Lillkapsa-läätseorsoto (mahe läätsed, lillkapsas)		250	321	13,12	4,25	57,03	1
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10,28	3,76	0,38	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	50	49	1,51	0,39	10,35	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Punane kapsas(mahe), paprika(mahe), porgand(mahe), spinat	100	26	1,40	0,32	5,30	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
	Seemnesegu (mahe)	2	11	0,46	0,87	0,50	11
	Kodujuust	10	10	1,40	0,40	0,24	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook (mahe õunamah)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	Kuni 250					
	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		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>653</b>	<b>25,78</b>	<b>21,26</b>	<b>91,96</b>		
Riisikottel aedviljadega (mahe riis, porgand, muna, hernes)		50	84	4,62	3,86	7,83	1;2;3
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	50	104	7,78	6,14	4,31	1;11;2;3;4
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Ahju-porgandi ribad (mahe porgand)	50	24	0,60	0,71	4,42	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Hiina kapsas, redis, mais (mahe), porgand (mahe)	100	42	1,66	0,40	8,78	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,82	0,14	10,2
	Seemnesegu (mahe)	2	11	0,46	0,87	0,50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook (mahe mustõstramah)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	Kuni 250					
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>657</b>	<b>20,94</b>	<b>23,69</b>	<b>91,35</b>		
Kõõgiviljakottel (mahe porgand, kartul, hernes, muna)		50	54	1,14	2,57	7,14	1;3
KOOLILÕUNA	Lihne hakklihasupp (mahe veisehakkliha, porgand, kartul)	250	202	9,50	11,63	15,98	
	Riisipuding õuna ja kaneeliga (mahe õun)	120	232	2,15	9,29	35,19	2
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	150	84	5,47	3,98	6,79	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Soe kummeli - apelsini jook (mahe apelsin)	150	31	0,16	0,02	7,52	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>745</b>	<b>21,68</b>	<b>26,68</b>	<b>106,87</b>		
Kaalikapüreesupp (mahe kikerhernes, porgand, kartul)		250	196	5,11	10,69	19,95	2
Röstitud sepikuuubikud		10	41	2,11	0,65	6,15	1;2
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>693</b>	<b>24,42</b>	<b>23,85</b>	<b>97,7</b>		

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