

| Raatuse kooli koolilõuna menüü 14.09- 18.09.26 |                                                                       | Valmistoidu<br>kaal, grammi | Toiduenergia,<br>kcal | Valgud,<br>grammi | Rasvad,<br>grammi | Süsivesikud,<br>grammi | Allergeen |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|------------------------|-----------|
| KOOLILÕUNA                                     | Küpsetatud karmine kanakintsuliha                                     | 50                          | 83                    | 14.11             | 2.88              | 0                      |           |
|                                                | Roheline ratatouille / mahe sibul, läätsed                            | 150                         | 100                   | 6.49              | 0.56              | 16.59                  | 9         |
|                                                | Koorekaste tilliga                                                    | 100                         | 130                   | 1.98              | 10.63             | 6.80                   | 1;2       |
|                                                | Küpsetatud kaalikapulgad / mahe                                       | 60                          | 24                    | 0.69              | 0.51              | 5.04                   |           |
|                                                | Keedetud rohelised läätsed / mahe                                     | 60                          | 95                    | 6.50              | 0.45              | 14.13                  |           |
|                                                | Keedetud pasta / mahe                                                 | 60                          | 86                    | 2.81              | 0.66              | 16.38                  | 1         |
|                                                | Värske kurk, keedetud peet, spinat, porgand / mahe porgand, peet      | 100                         | 27                    | 1.20              | 0.20              | 4.36                   |           |
|                                                | Kastmevalik salatitele                                                | 5                           | 28                    | 0.06              | 3.05              | 0.10                   | 10;2      |
|                                                | Seemnesegu                                                            | 10                          | 56                    | 2.68              | 4.62              | 1.24                   | 11        |
|                                                | Vesi                                                                  | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                | Maitsevesi                                                            | 75                          | 2                     | 0.05              | 0.07              | 0.37                   |           |
|                                                | Ingveritee sidruniga                                                  | 75                          | 1                     | 0.04              | 0.02              | 0.32                   |           |
|                                                | Pria piimatooted: piim R 3.8-4.4 mahe, keefir                         | 75                          | 44                    | 2.41              | 2.27              | 3.44                   | 2         |
|                                                | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)                             | 60                          | 154                   | 5.64              | 2.01              | 24.47                  | 1;2;3     |
|                                                | Pria: Õun/ mahe                                                       | 70                          | 28                    | 0.14              | 0.25              | 6.93                   |           |
|                                                | Pria: Värske kapsas                                                   | 100                         | 24                    | 1.10              | 0.20              | 5.40                   |           |
| ESMASPÄEV KOKKU:                               |                                                                       |                             | 781                   | 39.41             | 27.82             | 88.98                  |           |
| KOOLILÕUNA                                     | spordipäev                                                            |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                                |                                                                       |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                                |                                                                       |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                                |                                                                       |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                                |                                                                       |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                                |                                                                       |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                                |                                                                       |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                                |                                                                       |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                                |                                                                       |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                                |                                                                       |                             |                       |                   |                   |                        |           |
| TEISIPÄEV KOKKU:                               |                                                                       |                             | 727                   | 36.35             | 26.45             | 81.59                  |           |
| KOOLILÕUNA                                     | Kalkunipraad ürdimarinaadis                                           | 50                          | 73                    | 13.78             | 1.94              | 0.05                   |           |
|                                                | Läätsepikkpoiss / mahe läätsed, sibul                                 | 50                          | 74                    | 3.86              | 0.57              | 13.20                  | 1         |
|                                                | Karikaste                                                             | 100                         | 61                    | 2.69              | 2.35              | 7.39                   | 1;2       |
|                                                | Röstitud rooskapsas                                                   | 60                          | 21                    | 2.10              | 0.60              | 2.64                   |           |
|                                                | Keedetud kartulid / mahe                                              | 60                          | 62                    | 1.60              | 0.08              | 14.20                  |           |
|                                                | Keedetud pärl kuskuss                                                 | 60                          | 89                    | 3.07              | 0.78              | 17.50                  | 1         |
|                                                | Värske kapsas, valge redis, kaalikas, aurutatud brokoli / mahe brokol | 100                         | 26                    | 1.62              | 0.24              | 5.52                   |           |
|                                                | Kastmevalik salatitele:                                               | 15                          | 85                    | 0.19              | 9.15              | 0.31                   | 10;2      |
|                                                | Pria: Kodujuust R4-5%                                                 | 20                          | 21                    | 3.00              | 0.80              | 0.42                   |           |
|                                                | Seemnesegu                                                            | 15                          | 85                    | 4.01              | 6.93              | 1.86                   | 11        |
|                                                | Vesi                                                                  | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                | Maitsevesi                                                            | 75                          | 2                     | 0.05              | 0.07              | 0.37                   |           |
|                                                | Mahlajook: mahe mustsõstrajook                                        | 75                          | 18                    | 0.01              | 0.01              | 4.31                   |           |
|                                                | Pria piimatooted: piim R 3.8-4.4 mahe, keefir                         | 75                          | 44                    | 2.41              | 2.27              | 3.44                   | 2         |
|                                                | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)                             | 40                          | 103                   | 3.76              | 1.34              | 16.31                  | 1;2;3     |
|                                                | Pim                                                                   | 70                          | 30                    | 0.28              | 0.28              | 7.42                   |           |
|                                                | Tomat                                                                 | 100                         | 19                    | 0.70              | 0.21              | 3.70                   |           |
| KOLMAPÄEV KOKKU:                               |                                                                       |                             | 737                   | 39.27             | 27.05             | 85.44                  |           |
| KOOLILÕUNA                                     | Ukraina Borš sealihaga / mahe sibul, kartul, punapeet                 | 300                         | 141                   | 12.76             | 4.33              | 12.81                  |           |
|                                                | Kartuli-porulaugu püreesupp ubadega / mahe kartul, sibul, uba         | 300                         | 122                   | 3.23              | 6.28              | 14.48                  | 2         |
|                                                | Röstitud sepikukuubikud                                               | 20                          | 82                    | 4.10              | 1.30              | 12.28                  | 1         |
|                                                | Hapukoor, R 20 % / mahe                                               | 30                          | 61                    | 0.84              | 6.00              | 1.08                   | 2         |
|                                                | Keefiri-maasikatarretis / mahe keefir                                 | 160                         | 120                   | 5.61              | 2.67              | 18.53                  | 2         |
|                                                | Seemne-pähklisegu                                                     | 25                          | 144                   | 6.76              | 11.86             | 2.92                   | 11;6      |
|                                                | Vesi                                                                  | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                | Maitsevesi                                                            | 75                          | 2                     | 0.05              | 0.07              | 0.37                   |           |
|                                                | Hibiskuse tee                                                         | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                | Pria piimatooted: piim R 3.8-4.4 mahe, keefir                         | 75                          | 44                    | 2.41              | 2.27              | 3.44                   | 2         |
|                                                | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)                             | 70                          | 180                   | 6.58              | 2.34              | 28.55                  | 1;2;3     |
|                                                | Banaan / mahe                                                         | 70                          | 73                    | 0.84              | 0.21              | 17.01                  |           |
|                                                | Pria: Kaalikas / mahe                                                 | 0                           | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
| NELJAPÄEV KOKKU:                               |                                                                       |                             | 758                   | 31.83             | 28.23             | 91.49                  |           |
| KOOLILÕUNA                                     | Ahjus küpsetatud punase kala filee                                    | 60                          | 157                   | 16.42             | 10.15             | 0.06                   | 4         |
|                                                | Maisi- oadotlet / mahe mais                                           | 50                          | 91                    | 4.29              | 1.79              | 15.35                  | 3         |
|                                                | Valge kaste maitserohelisega                                          | 100                         | 114                   | 1.69              | 9.60              | 5.30                   | 1;2       |
|                                                | Röstitud 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 tatar                                                        | 60                          | 71                    | 2.50              | 0.72              | 13.92                  |           |
|                                                | Hapukapsas, aurutatud brokoli, kaalikas, aurutatud rohelised herned   | 100                         | 40                    | 2.73              | 0.32              | 7.84                   |           |
|                                                | Kastmevalik salatitele                                                | 10                          | 56                    | 0.13              | 6.10              | 0.20                   | 10;2      |
|                                                | Seemnesegu                                                            | 10                          | 56                    | 2.68              | 4.62              | 1.24                   | 11        |
|                                                | Vesi                                                                  | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                | Maitsevesi                                                            | 75                          | 2                     | 0.05              | 0.07              | 0.37                   |           |
|                                                | Piparmündi tee                                                        | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                | Pria piimatooted: piim R 3.8-4.4 mahe, keefir                         | 75                          | 44                    | 2.41              | 2.27              | 3.44                   | 2         |
|                                                | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)                             | 40                          | 103                   | 3.76              | 1.34              | 16.31                  | 1;2;3     |
|                                                | Arbuus                                                                | 70                          | 24                    | 0.35              | 0.21              | 5.04                   |           |
|                                                | Nuikapsas                                                             | 100                         | 24                    | 0.50              | 0.20              | 6.00                   |           |
| REEDE KOKKU:                                   |                                                                       |                             | 797                   | 35.79             | 36.66             | 81.04                  |           |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU:                         |                                                                       |                             | 760                   | 36.53             | 29.24             | 85.71                  |           |

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.  
Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.  
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)

| Raatuse kooli koolilõuna menüü 21.09- 25.09.26 |                                                                     | Valmistoidu<br>kaal, grammi | Toiduenergia,<br>kcal | Valgud,<br>grammi | Rasvad,<br>grammi | Süsivesikud,<br>grammi | Allergeen |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|------------------------|-----------|
| KOOLILÕUNA                                     | Bolognesekast / mahe sibul, porgand, hakkliha                       | 150                         | 95                    | 9.17              | 2.84              | 7.92                   |           |
|                                                | Kõigivilja -nuudlivokk / mahe spaghetti, porgand, uba               | 300                         | 181                   | 6.51              | 3.30              | 31.16                  | 1;7       |
|                                                | Aurutatud brokoli / mahe                                            | 60                          | 20                    | 2.02              | 0.22              | 3.53                   |           |
|                                                | Keedetud täistera pasta/keedetud pasta / mahe                       | 60                          | 86                    | 2.81              | 0.66              | 16.38                  | 1         |
|                                                | Keedetud rohelised läätsed / mahe                                   | 60                          | 95                    | 6.50              | 0.45              | 14.13                  |           |
|                                                | Jääkapsas, aurutatud mais, spinat, tomat / mahe mais                | 100                         | 38                    | 1.65              | 0.39              | 7.29                   |           |
|                                                | Kastmevalik salatitele                                              | 15                          | 85                    | 0.19              | 9.15              | 0.31                   | 10;2      |
|                                                | Seemnesegu                                                          | 15                          | 85                    | 4.01              | 6.93              | 1.86                   | 11        |
|                                                | Vesi                                                                | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                | Maitsevesi                                                          | 75                          | 2                     | 0.05              | 0.07              | 0.37                   |           |
|                                                | Hibiskuse tee                                                       | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                | Pria piimatooted: piim R 3.8-4.4 mahe, keefir                       | 75                          | 44                    | 2.41              | 2.27              | 3.44                   | 2         |
|                                                | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)                           | 40                          | 103                   | 3.76              | 1.34              | 16.31                  | 1;2;3     |
|                                                | Pirm                                                                | 70                          | 30                    | 0.28              | 0.28              | 7.42                   |           |
|                                                | Pria: Kõrvits                                                       | 100                         | 20                    | 0.80              | 0.10              | 4.80                   |           |
| ESMASPÄEV KOKKU:                               |                                                                     | 700                         | 33.65                 | 24.70             | 83.76             |                        |           |
| KOOLILÕUNA                                     | Kalkuni - kõigiviljasupp / mahe sibul, porgand,kapsas, uba          | 300                         | 118                   | 12.09             | 1.46              | 14.43                  |           |
|                                                | Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega / mahe lillkapsas, sibul | 300                         | 157                   | 7.03              | 6.83              | 15.90                  | 2         |
|                                                | Röstitud sepikukuubikud                                             | 20                          | 82                    | 4.10              | 1.30              | 12.28                  | 1         |
|                                                | Riisipuding õuna ja kaneeliga / mahe õun, riis                      | 160                         | 239                   | 2.53              | 11.59             | 31.58                  | 2         |
|                                                | Seemne-pähklisegu                                                   | 20                          | 115                   | 5.41              | 9.48              | 2.34                   | 11;6      |
|                                                | Vesi                                                                | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                | Maitsevesi                                                          | 75                          | 2                     | 0.05              | 0.07              | 0.37                   |           |
|                                                | Ingveritee sidruniga                                                | 75                          | 1                     | 0.04              | 0.02              | 0.32                   |           |
|                                                | Pria piimatooted: piim R 3.8-4.4 mahe, keefir                       | 75                          | 44                    | 2.41              | 2.27              | 3.44                   | 2         |
|                                                | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)                           | 70                          | 180                   | 6.58              | 2.34              | 28.55                  | 1;2;3     |
|                                                | Värske melon                                                        | 70                          | 19                    | 0.42              | 0.07              | 4.34                   |           |
|                                                | Pria: Värske kurk                                                   | 100                         | 10                    | 0.70              | 0                 | 1.40                   |           |
| TEISIPÄEV KOKKU:                               |                                                                     | 727                         | 30.23                 | 27.30             | 86.77             |                        |           |
| KOOLILÕUNA                                     | Ahjusealiha                                                         | 50                          | 95                    | 15.52             | 3.62              | 0                      |           |
|                                                | Hirsi - porgandikotlet / mahe hirss, porgand                        | 50                          | 49                    | 2.13              | 0.90              | 7.87                   | 1;2;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                          | 73                    | 1.42              | 0.62              | 15.06                  |           |
|                                                | Keedetud tatar                                                      | 60                          | 71                    | 2.50              | 0.72              | 13.92                  |           |
|                                                | Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad, porgand, nuikapsas / mahe p   | 100                         | 25                    | 1.02              | 0.15              | 4.96                   |           |
|                                                | Kastmevalik salatitele                                              | 9                           | 51                    | 0.11              | 5.49              | 0.18                   | 10;2      |
|                                                | Seemnesegu                                                          | 9                           | 51                    | 2.41              | 4.16              | 1.12                   | 11        |
|                                                | Vesi                                                                | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                | Maitsevesi                                                          | 75                          | 2                     | 0.05              | 0.07              | 0.37                   |           |
|                                                | Kummeli tee                                                         | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                | Pria piimatooted: piim R 3.8-4.4 mahe, keefir                       | 75                          | 44                    | 2.41              | 2.27              | 3.44                   | 2         |
|                                                | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)                           | 30                          | 77                    | 2.82              | 1.00              | 12.23                  | 1;2;3     |
|                                                | Pria: Õun / mahe                                                    | 70                          | 28                    | 0.14              | 0.25              | 6.93                   |           |
|                                                | Valge redis                                                         | 100                         | 16                    | 1.00              | 0.10              | 3.50                   |           |
| KOLMAPÄEV KOKKU:                               |                                                                     | 714                         | 32.83                 | 28.47             | 81.88             |                        |           |
| KOOLILÕUNA                                     | Kalasupp tomatiga / mahe sibul, porgand, kartul                     | 300                         | 127                   | 16.22             | 1.92              | 11.21                  | 4         |
|                                                | Kõrvitsa-läätsepüreesupp / mahe sibul, porgand, läätsed             | 300                         | 194                   | 9.74              | 6.68              | 24.00                  | 2         |
|                                                | Röstitud sepikukuubikud                                             | 20                          | 82                    | 4.10              | 1.30              | 12.28                  | 1         |
|                                                | Sepiku - õunavorm                                                   | 110                         | 233                   | 6.57              | 5.39              | 40.38                  | 1;2;3     |
|                                                | Täispiim, R 3,8%-4,4% / mahe                                        | 50                          | 35                    | 1.65              | 2.10              | 2.30                   | 2         |
|                                                | Seemne-pähklisegu                                                   | 10                          | 57                    | 2.70              | 4.74              | 1.17                   | 11;6      |
|                                                | Vesi                                                                | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                | Maitsevesi                                                          | 75                          | 2                     | 0.05              | 0.07              | 0.37                   |           |
|                                                | Soe piparmündi - marjajook                                          | 75                          | 6                     | 0.12              | 0.04              | 1.53                   |           |
|                                                | Pria piimatooted: piim R 3.8-4.4 mahe, keefir                       | 75                          | 44                    | 2.41              | 2.27              | 3.44                   | 2         |
|                                                | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)                           | 50                          | 128                   | 4.70              | 1.67              | 20.39                  | 1;2;3     |
|                                                | Kalamääre                                                           | 30                          | 41                    | 4.32              | 2.47              | 0.30                   | 2;4       |
|                                                | Banaan / mahe                                                       | 70                          | 73                    | 0.84              | 0.21              | 17.01                  |           |
|                                                | Nuikapsas                                                           | 100                         | 24                    | 0.50              | 0.20              | 6.00                   |           |
| NELJAPÄEV KOKKU:                               |                                                                     | 769                         | 40.08                 | 21.08             | 104.10            |                        |           |
| KOOLILÕUNA                                     | Kanahakklihast pikkpoiss                                            | 50                          | 118                   | 8.51              | 6.99              | 5.38                   | 1;3       |
|                                                | Oakotlet / mahe sibul, porgand                                      | 50                          | 75                    | 3.58              | 0.78              | 13.62                  | 1;10      |
|                                                | Koorekaste peterselliga                                             | 100                         | 129                   | 1.97              | 10.63             | 6.38                   | 1;2       |
|                                                | Ahjukõrvitsakuubikud                                                | 60                          | 21                    | 0.72              | 0.39              | 4.32                   |           |
|                                                | Kartulipuder / mahe kartul                                          | 60                          | 61                    | 1.64              | 0.54              | 12.60                  | 2         |
|                                                | Keedetud pärl kuskuss                                               | 60                          | 89                    | 3.07              | 0.78              | 17.50                  | 1         |
|                                                | Punane kapsas, salatilehed, värske paprika, värske kurk / mahe pap  | 100                         | 21                    | 1.17              | 0.55              | 3.88                   |           |
|                                                | Kastmevalik salatitele                                              | 10                          | 56                    | 0.13              | 6.10              | 0.20                   | 10;2      |
|                                                | Seemnesegu                                                          | 10                          | 56                    | 2.68              | 4.62              | 1.24                   | 11        |
|                                                | Vesi                                                                | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                | Maitsevesi                                                          | 75                          | 2                     | 0.05              | 0.07              | 0.37                   |           |
|                                                | Mahlajook: mahe õunajook                                            | 75                          | 18                    | 0.01              | 0.01              | 4.31                   |           |
|                                                | Pria piimatooted: piim R 3.8-4.4 mahe, keefir                       | 75                          | 44                    | 2.41              | 2.27              | 3.44                   | 2         |
|                                                | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)                           | 40                          | 103                   | 3.76              | 1.34              | 16.31                  | 1;2;3     |
|                                                | Ploom                                                               | 70                          | 30                    | 0.49              | 0.42              | 6.58                   |           |
|                                                | Pria:Porgand                                                        | 100                         | 32                    | 0.60              | 0.20              | 5.60                   |           |
| REEDE KOKKU:                                   |                                                                     | 779                         | 27.21                 | 34.91             | 88.11             |                        |           |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU:                         |                                                                     | 738                         | 32.8                  | 27.29             | 88.92             |                        |           |

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatuta päeva kaloraaži hulka.  
Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.  
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:  
tootearendus@balticrest.com

| Raatuse kooli koolilõuna menüü 28.09- 02.10.26 |                                                                     | Valmistoidu<br>kaal, grammi | Toiduenergia,<br>kcal | Valgud,<br>grammi | Rasvad,<br>grammi | Süsivesikud,<br>grammi | Allergeen |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|------------------------|-----------|
| KOOLILÕUNA                                     | Kalkuni ahjupraad sinepiga                                          | 50                          | 78                    | 13.94             | 2.20              | 0.34                   | 10        |
|                                                | Värskekapsa-läätsehautis / mahe läätsed, porgand                    | 150                         | 109                   | 6.44              | 1.37              | 16.88                  |           |
|                                                | Valge kaste maitserohelise                                          | 100                         | 114                   | 1.69              | 9.60              | 5.30                   | 1,2       |
|                                                | Röstitud juurseller                                                 | 60                          | 26                    | 1.19              | 0.50              | 5.08                   | 9         |
|                                                | Keedetud täistera pasta/keedetud pasta / mahe                       | 60                          | 86                    | 2.81              | 0.66              | 16.38                  | 1         |
|                                                | Keedetud tatar                                                      | 60                          | 71                    | 2.50              | 0.72              | 13.92                  |           |
|                                                | Värske kurk, keedetud peet, spinat, porgand / mahe peet, porgand    | 100                         | 27                    | 1.20              | 0.20              | 4.36                   |           |
|                                                | Kastmevalik salatitele                                              | 9                           | 51                    | 0.11              | 5.49              | 0.18                   | 10,2      |
|                                                | Seemnesegu                                                          | 5                           | 28                    | 1.34              | 2.31              | 0.62                   | 11        |
|                                                | Vesi                                                                | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                | Maitsevesi                                                          | 75                          | 2                     | 0.05              | 0.07              | 0.37                   |           |
|                                                | Piparmündi tee                                                      | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                | Pria piimatooted: piim R 3.8-4.4 mahe, keefir                       | 75                          | 44                    | 2.41              | 2.27              | 3.44                   | 2         |
|                                                | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)                           | 50                          | 128                   | 4.70              | 1.67              | 20.39                  | 1,2,3     |
|                                                | Pria: Õun / mahe                                                    | 70                          | 28                    | 0.14              | 0.25              | 6.93                   |           |
|                                                | Pria: Värske kapsas                                                 | 100                         | 24                    | 1.10              | 0.20              | 5.40                   |           |
| ESMASPÄEV KOKKU:                               |                                                                     | 705                         |                       | 33.18             | 26.14             | 82.71                  |           |
| KOOLILÕUNA                                     | Kanasupp / mahe porgand, sibul, kartul                              | 300                         | 147                   | 14.98             | 13.21             | 27.58                  |           |
|                                                | Herne-kartulisupp /mahe hernes, kartul, porgand                     | 300                         | 239                   | 12.35             | 0.77              | 48.39                  |           |
|                                                | Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga / mahe õun                         | 160                         | 151                   | 7.28              | 2.21              | 26.67                  | 1,2       |
|                                                | Seemnesegu                                                          | 20                          | 113                   | 5.35              | 9.24              | 2.48                   | 11        |
|                                                | Vesi                                                                | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                | Maitsevesi                                                          | 75                          | 2                     | 0.05              | 0.07              | 0.37                   |           |
|                                                | Hibiskuse tee                                                       | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                | Pria piimatooted: piim R 3.8-4.4 mahe, keefir                       | 75                          | 44                    | 2.41              | 2.27              | 3.44                   | 2         |
|                                                | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)                           | 80                          | 205                   | 7.53              | 2.67              | 32.62                  | 1,2,3     |
|                                                | Ploom                                                               | 70                          | 30                    | 0.49              | 0.42              | 6.58                   |           |
|                                                | Pria: Porgand / mahe                                                | 100                         | 32                    | 0.60              | 0.20              | 5.60                   |           |
|                                                | TEISIPÄEV KOKKU:                                                    | 723                         |                       | 38.69             | 30.29             | 105.34                 |           |
| KOOLILÕUNA                                     |                                                                     |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                                |                                                                     |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                                |                                                                     |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                                |                                                                     |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                                | E-ÕPE                                                               |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                                |                                                                     |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                                |                                                                     |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                                |                                                                     |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                                |                                                                     |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                                |                                                                     |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                                |                                                                     |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                                |                                                                     |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                                |                                                                     |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                                |                                                                     |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                                |                                                                     |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|                                                | KOLMAPÄEV KOKKU:                                                    | 776                         |                       | 35.53             | 22.36             | 107.49                 |           |
| KOOLILÕUNA                                     | Kodune seljanka / mahe sibul, porgand, kartul                       | 300                         | 169                   | 13.87             | 7.18              | 12.65                  |           |
|                                                | Läätseupp sulajuuustuga / mahe porgand, läätsed                     | 300                         | 267                   | 17.57             | 6.98              | 33.20                  | 2,9       |
|                                                | Hapukoor, R 20 %                                                    | 20                          | 41                    | 0.56              | 4.00              | 0.72                   | 2         |
|                                                | Kama- kohupiimakreem marjadega / mahe kohupiim, jogurt              | 160                         | 151                   | 9.29              | 3.25              | 20.33                  | 1,2       |
|                                                | Seemne-pähklisegu                                                   | 20                          | 115                   | 5.41              | 9.48              | 2.34                   | 11,6      |
|                                                | Vesi                                                                | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                | Maitsevesi                                                          | 75                          | 2                     | 0.05              | 0.07              | 0.37                   |           |
|                                                | Mahlajook / mahe õunajook                                           | 75                          | 18                    | 0.01              | 0.01              | 4.31                   |           |
|                                                | Pria piimatooted: piim R 3.8-4.4 mahe, keefir                       | 75                          | 44                    | 2.41              | 2.27              | 3.44                   | 2         |
|                                                | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)                           | 60                          | 154                   | 5.64              | 2.01              | 24.47                  | 1,2,3     |
|                                                | Banaan / mahe                                                       | 70                          | 73                    | 0.84              | 0.21              | 17.01                  |           |
|                                                | Pria: Kaalikas / mahe                                               | 100                         | 31                    | 1.00              | 0.30              | 7.30                   |           |
|                                                | NELJAPÄEV KOKKU:                                                    | 796                         |                       | 39.08             | 28.78             | 92.94                  |           |
| KOOLILÕUNA                                     | Ahjus küpsetatud punase kala filee                                  | 60                          | 157                   | 16.42             | 10.15             | 0.06                   | 4         |
|                                                | Kartuli - kodujuustukottlet / mahe kartul                           | 50                          | 80                    | 3.66              | 1.77              | 12.31                  | 1,11,2,3  |
|                                                | Piimakaste                                                          | 100                         | 47                    | 2.00              | 1.84              | 5.76                   | 1,2       |
|                                                | Röstitud punane peet ürtidega / mahe                                | 60                          | 34                    | 1.15              | 0.44              | 6.26                   |           |
|                                                | Keedetud täistera riis/keedetud riis / mahe                         | 60                          | 73                    | 1.42              | 0.62              | 15.06                  |           |
|                                                | Keedetud rohelised läätsed / mahe                                   | 60                          | 95                    | 6.50              | 0.45              | 14.13                  |           |
|                                                | Hapukapsas, aurutatud brokoli, kaalikas, aurutatud rohelised herned | 100                         | 40                    | 2.73              | 0.32              | 7.84                   |           |
|                                                | Kastmevalik salatitele                                              | 9                           | 51                    | 0.11              | 5.49              | 0.18                   | 10,2      |
|                                                | Seemnesegu                                                          | 9                           | 51                    | 2.41              | 4.16              | 1.12                   | 11        |
|                                                | Vesi                                                                | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                | Maitsevesi                                                          | 75                          | 2                     | 0.05              | 0.07              | 0.37                   |           |
|                                                | Soe kummeli - apelsini jook                                         | 75                          | 3                     | 0.08              | 0.01              | 0.76                   |           |
|                                                | Pria piimatooted: piim R 3.8-4.4 mahe, keefir                       | 75                          | 44                    | 2.41              | 2.27              | 3.44                   | 2         |
|                                                | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)                           | 40                          | 103                   | 3.76              | 1.34              | 16.31                  | 1,2,3     |
|                                                | Arbuus                                                              | 70                          | 24                    | 0.35              | 0.21              | 5.04                   |           |
|                                                | Nuikapsas                                                           | 100                         | 24                    | 0.50              | 0.20              | 6.00                   |           |
|                                                | REEDE KOKKU:                                                        | 746                         |                       | 39.89             | 27.57             | 82.33                  |           |
|                                                | NÄDALA KESKMIN KOKKU:                                               | 749                         |                       | 37.27             | 27.03             | 94.16                  |           |

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

Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.

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

tootearendus@balticrest.com