

koolilõuna menüü 05.01- 09.01.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	144	14.27	9.37	0.66	
	Värskekapsa-läätsehautis (mahe rohelised läätsed, porgand)	150	110	6.50	1.40	17.19	
	Valge kaste maitserohelise	100	114	1.69	9.60	5.30	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
	Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1,3
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Kurk, peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	100	26	1.27	0.30	5.05	
	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 (punase sõstraga)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%,piim 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	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	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			754	35.43	29.96	85.33	
KOOLILÕUNA	Minestroone kalkunilihaga (mahe kartulid, spagetid, porgand)	300	130	13.11	1.60	16.65	1,9
	Herne-kartulisupp (mahe hernes, kartulid, porgand)	300	239	12.45	0.82	48.89	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	125	6.74	2.11	20.55	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 (keefir 2.5%,piim 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			743	36.35	25.57	96.29	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha)	50	91	9.31	3.55	5.43	1,3
	Lillikapsa - spinatikotlet	50	41	1.98	0.92	6.65	1,3
	Tomatikaste	100	30	0.99	0.74	5.13	
	Röstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Hapukapsas, brokoli (mahe), redis, rohelised herned (mahe)	100	38	2.59	0.31	7.54	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10,2
	Pria 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 (jõhvikatega)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%,piim 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	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
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria Kõrvits	100	24	0.50	0.20	6.00	
KOLMAPÄEV KOKKU :			761	33.65	26.78	101.05	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartulid, sibul)	300	163	13.78	6.64	12.65	
	Läätsesupp sulajustuga (mahe punased läätsed, porgand)	300	250	17.18	6.94	30.74	2
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kama- kohupiimakreem marjadega	150	132	8.70	3.04	16.44	1,2
	Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11,6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidruniga)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Mahlajook (mahe õunamahlajook)	75	18	0.01	0.01	4.31	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%,piim 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU :			726	35.48	26.67	87.56	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kartuli - kodujuustukotlet (mahe kartulid, muna)	50	79	3.55	1.62	12.40	1;11;2,3
	Pim	100	47	2.00	1.84	5.76	1,2
	Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud täistera riis (mahe)/keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Valge kapsas, kõrvits, salatilehed, kaalikas	100	20	1.04	0.55	4.51	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10,2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (musta sõstraga)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0.08	0.01	0.76	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%,piim 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	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
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Nuikapsas	100	20	0.80	0.10	4.80	
REEDE KOKKU :			725	32.41	26.99	91.36	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			742	34.66	27.19	92.32	

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; 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

koolilõuna menüü 12.01- 16.01.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Koorene kalkunikaste	150	146	9.69	7.93	9.37	1;2
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe punased läätsed, porgand)	150	166	9.06	5.87	19.56	2,00
	Aurutatud liilkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Jääkapsas, mais (mahe), rukola, peet (mahe)	100	47	2.08	0.47	9.02	
	Kastmevalik salatitele	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 (jöhvikatega)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahlajook)	75	18	0.01	0.01	4.31	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%,piim 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	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	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :			743	27.19	29.34	96.07	
KOOLILÕUNA	Lihtne kalasupp munaga (mahe kartulid, porgand, sibul)	300	156	16.23	5.49	10.76	3;4
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe kartulid, punane uba)	300	125	6.35	0.65	25.32	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2,00
	Kakao-kohupiimakreem	150	257	11.47	16.90	13.80	2
	Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
	Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (punase sõstraga)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0.08	0.01	0.76	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%,piim 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	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
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :			739	39.15	33.24	70.98	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand, punane uba)	50	56	2.16	0.85	10.89	3,00
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Kartulipuder (mahe kartulid, piim)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hiinakapsas, rohelised oad, 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 (sidruniga)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%,piim 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	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
	Pria Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			790	33.64	34.95	88.54	
KOOLILÕUNA	Rassolinik veiselihaga (mahe kartulid, porgand, sibul)	300	176	12.42	6.18	18.88	1
	Brokolipüreesupp (mahe kartulid, kikerhernes)	300	209	8.42	9.89	20.42	2,00
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1,00
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Õunakook	100	332	4.36	14.46	45.83	1;2;3
	Seemne-pähklisegu	5	28	1.21	2.27	1.01	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%,piim 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU :			774	24.65	30.05	103.61	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15.52	3.62	0	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe porgand)	50	81	2.49	3.28	10.98	1;11;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 pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, kurk	100	21	1.14	0.58	4.56	
	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 (musta sõstraga)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%,piim 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	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
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :			756	38.13	24.42	96.52	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			760	32.55	30.4	91.14	

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; 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 koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com