

Tartu Veeriku Kooli koolilõuna menüü 04.11- 10.11 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste(mahe hapukoor)	150	129	7,38	8,91	5,42	1;2
	Herne- ja aedviljahautis(mahe hernes, porgand)	150	97	3,91	3,44	14,07	
	Aurutatud lillkapsas(mahe)	50	13	0,96	0,12	2,76	
	Keedetud riis(mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis(mahe peet)	100	25	1,25	0,18	5,05	
	Kastmevalik salatitele	5	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Seemnesegu(mahedad kõrvitsa- ja päevaliliseemned)	10	11	0,46	0,87	0,50	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)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>700</b>	<b>24,65</b>	<b>24,70</b>	<b>98,45</b>	
KOOLILÕUNA	Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga(mahe kaalikas, kartul, porgand)	250	109	4,90	7,16	6,94	2
	Värskekapsasupp läätsedega(mahe kapsas, läätsed, kartul, porgand)	5	102	2,60	5,26	11,48	
	Röstitud sepikukuubikud	250	21	1,06	0,32	3,07	1;2
	Õuna-kõrvitsakook(mahe õun, muna, kõrvitsaseemned)	70	219	4,23	11,65	23,68	1;2;3
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mustsõstramorss(mahe mustsõstra mahl)	150	80	0,41	0,15	20,07	
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Värske lillkapsas	100	22	1,60	0,20	4,60	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>703</b>	<b>19,88</b>	<b>27,50</b>	<b>96,27</b>	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (muna)	50	45	5,09	1,75	2,18	1;2;3
	Porgandi-kikerherne kotlet(mahe porgand)	50	44	1,50	1,45	5,78	1
	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	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Punane kapsas, paprika, porgand, spinat(mahe paprika, porgand)	100	26	1,40	0,32	5,30	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0,75	0,20	0,10	
	Seemnesegu(mahedad kõrvitsa- ja päevaliliseemned)	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 õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>666</b>	<b>21,32</b>	<b>21,78</b>	<b>98,52</b>	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka(mahe kartul)	250	105	4,68	5,13	10,28	4
	Brokolipüreesupp(mahe brokoli, kartul)	250	115	3,77	5,61	14,04	2
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	15	20	0,28	2,00	0,36	2
	Röstitud sepikukuubikud	10	41	2,11	0,65	6,15	1;2
	Marja-jogurtikreem(mahe maitsestatamata jogurt)	150	165	5,43	7,54	19,28	1;2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0,16	0,02	7,52	
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>698</b>	<b>22,65</b>	<b>23,94</b>	<b>100,88</b>	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	38	5,23	1,85	0,03	
	Riisikotlet aedviljadega(mahe pudruriis, muna, hernes, porgand)	50	42	2,31	1,93	3,92	1;2;3
	Bechamell kaste (valge kaste)(mahe piim)	100	70	3,41	2,37	9,09	1;2
	Aurutatud roheline oad(mahe)	50	16	1,02	0,06	3,84	
	Keedetud pasta(mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Peet, kaalikas, jõhvikad, redis(mahe peet, jõhvikad)	100	29	1,00	0,32	6,75	
	Kastmevalik salatitele	10	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	Seemnesegu(mahedad kõrvitsa- ja päevaliliseemned)	5	11	0,46	0,87	0,50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	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		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>685</b>	<b>27,70</b>	<b>22,29</b>	<b>94,81</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>691</b>	<b>23,24</b>	<b>24,04</b>	<b>97,79</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:

Tartu Veeriku Kooli koolilõuna menüü 11.11- 17.11 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	38	5,14	1,88	0,19	
	Chilli sin carne (mahe porgand, mais)	150	108	4,04	3,65	16,11	
	Piimakaste basiilikuga(mahe piim)	100	89	2,14	6,35	6,07	1;2
	Aurutatud roheline herned(mahe piim)	50	35	2,60	0,20	6,80	
	Keedetud kurkumiris	50	68	1,35	0,57	14,35	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Jääsalat, porgand, roheline oad, peet(mahe porgand, peet)	100	30	1,35	0,22	6,45	
	Kastmevalik salatitele	5	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Seemnesegu(mahedad kõrvitsa- ja päevalilleseemned)	3	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook(mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Kiivi(mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>708</b>	<b>25,66</b>	<b>24,73</b>	<b>100,20</b>	
KOOLILÕUNA	Kana-köögiviljasupp(mahe kapsas, porgand, kartul)	250	116	3,54	8,17	7,95	
	Hernesupp lihata(mahe herned, porgand)	250	111	2,95	5,35	14,06	1
	Riisipuding õuna ja kaneeliga(mahe riis, piim, õun)	130	249	2,09	10,02	37,67	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Marjamorss (mahe maasikas, must sõstar)	150	63	0,23	0,02	15,00	
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>687</b>	<b>13,65</b>	<b>26,28</b>	<b>103,02</b>
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	58	5,54	4,00	0,07	4
	Kartuli-seenekottlet(mahe kartul, muna)	50	37	0,92	1,40	5,33	1;3
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
	Aurutatud brokoli(mahe)	50	15	1,53	0,17	2,68	
	Kartulipuder(mahe piim ,kartul)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Punane kapsas, tomat, porgand, spinat(mahe punane kapsas, tomat, porgand)	100	24	1,30	0,33	4,62	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Seemnesegu(mahedad kõrvitsa- ja päevalilleseemned)	2	55	2,28	4,37	2,48	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
	Pria piimatooted(mahe)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Mandariin(mahe)	70	21	0,49	0,07	4,97		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>715</b>	<b>27,92</b>	<b>27,47</b>	<b>90,62</b>	
KOOLILÕUNA	Veiselhasupp läätsedega(mahe veiseliha, porgand, kartul, läätsed)	250	109	7,00	5,80	7,73	
	Köögiviljapüreesupp lihata(mahe kartul, porgand, liilkapsas,läätsed)	250	79	2,85	3,43	10,10	2
	Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1,06	0,32	3,07	1;2
	Keefiri-maasikatarretis(mahe maasikad)	150	150	4,79	2,10	27,26	2
	Mustsõstra toormoos(mahe must sõstar)	20	24	0,18	0,06	6,17	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook(mahe õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Värske liilkapsas	100	22	1,60	0,20	4,60	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>646</b>	<b>23,13</b>	<b>14,79</b>	<b>106,16</b>	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	41	5,75	2,00	0,02	
	Kikerhernepikpoiss(mahe porgand, sibul)	50	35	1,43	0,94	4,71	1
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Kaalikas, mais, kurk, rukola(mahe mais)	100	42	1,80	0,47	8,45	
	Kastmevalik salatitele	5	39	0,08	4,26	0,17	10;2
	Seemnesegu(mahedad kõrvitsa- ja päevalilleseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Soe piparmündi - marjajook(mahe vaarikas, must sõstar, kirss)	150	36	0,25	0,09	9,05	
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	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	
Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>695</b>	<b>23,80</b>	<b>24,32</b>	<b>99,51</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU :</b>			<b>690</b>	<b>22,83</b>	<b>23,52</b>	<b>99,9</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 aadressil: tootearendus@balticrest.com

Tartu Veeriku Kooli koolilõuna menüü 18.11- 24.11 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Kala tomati ja paprika kastmes(mahe porgand)	150	108	8,25	4,91	8,47	4	
	Köögivilja-kikerheme vokiroog(mahe kapsas, porgand)	150	85	2,97	3,70	10,55		
	Aurutatud lillkapsas(mahe)	50	13	0,96	0,12	2,76		
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78		
	Keedetud pasta(mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1,3	
	Hiinakapsas, peet, paprika, redis(mahe peet, paprika)	100	27	1,32	0,20	5,45		
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2	
	Seemnesegu(mahedad kõrvitsa- ja päevaliliseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	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)	50	28	1,82	1,33	2,26	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2	
	Värske melon(mahe)	70	19	0,42	0,07	4,34		
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10			
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>715</b>	<b>29,97</b>	<b>23,00</b>	<b>97,32</b>		
KOOLILÕUNA	Lihtne hakklihasupp(mahe veisehakkliha, kartul, porgand, sibul)	250	101	4,75	5,81	7,99		
	Minestroone supp (lihata)(mahe spagetid, kartul, porgand)	250	86	1,44	5,18	9,08	1;9	
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	15	31	0,42	3,00	0,54	2	
	Kakao-kohupiimakreem	120	239	10,22	11,27	23,39	2	
	Marjakaste(mahe maasikas, must sõstar, punane sõstar)	20	25	0,09	0,01	6,00		
	Vesi	150	0	0	0	0		
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71		
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49		
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	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		
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>725</b>	<b>24,02</b>	<b>28,80</b>	<b>93,30</b>	
	KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	50	47	5,82	2,57	0,24	10
Hirsi - porgandikotlet(mahe porgand, läätsed,maitsestatamata jogurt, muna, porgand)		50	30	1,03	1,16	4,14	1;2;3	
Valge kaste maitserohelise(mahe piim)		100	83	1,90	6,04	5,67	1,2	
Küpsetatud kaalikapulgad		50	28	0,62	1,18	4,44		
Keedetud kartulid(mahe)		50	52	1,33	0,07	11,83		
Keedetud pärl kuskuss		50	63	1,92	1,30	10,94	1	
Punane kapsas, kõrvits, porgand, spinat(mahe punane kapsas, porgand)		100	24	1,32	0,30	4,90		
Kastmevalik salatitele		5	28	0,06	3,04	0,12	10;2	
Kodujuust R4-5%		10	10	1,50	0,40	0,21		
Seemnesegu(mahedad kõrvitsa- ja päevaliliseemned)		3	38	1,60	3,06	1,74	11	
Vesi		150	0	0	0	0		
Maitsevesi		150	3	0,10	0,14	0,71		
Roheline tee		150	24	0	0	5,99		
Pria piimatooted(mahe piim)		50	28	1,82	1,33	2,26	2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		65	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			
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>676</b>	<b>25,08</b>	<b>22,96</b>	<b>95,56</b>		
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp(mahe lillkapsas,kartul,sibul)	250	78	6,11	3,25	6,53		
	Tomati - läätsesupp(mahe läätsed, porgand, sibul)	250	98	3,65	4,11	11,12	9	
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	10	41	0,56	4,00	0,72	2	
	Kuldne sepikuvorm(mahe rosinad, piim, muna, porgand)	100	235	5,02	6,55	39,57	1;2;3	
	Vesi	150	0	0	0	0		
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71		
	Jõhvikamorss (mahe jõhvikad)	150	35	0,15	0,26	8,54		
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2	
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01		
Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70			
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>696</b>	<b>21,30</b>	<b>21,09</b>	<b>107,47</b>		
KOOLILÕUNA	Kanahakklihas pikkpoiss(mahe mina, sibul)	50	52	3,64	2,89	2,75	1;11;3	
	Köögiviljakotlet(mahe porgand, kartul, hernes, muna)	50	27	0,57	1,28	3,57	1;3	
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2	
	Rõstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9	
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	50	65	1,42	1,37	12,06		
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60		
	Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad(mahe peet, jõhvikas )	100	30	1,20	0,30	6,45		
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10;2	
	Seemnesegu(mahedad kõrvitsa- ja päevaliliseemned)	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 mustõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62		
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2	
	Õun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93		
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>677</b>	<b>19,24</b>	<b>23,27</b>	<b>101,21</b>		
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>698</b>	<b>23,92</b>	<b>23,82</b>	<b>98,97</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; 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:

Tartu Veeriku Kooli koolilõuna menüü 25.11- 01.12 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	39	5,28	1,90	0,20		
	Taimne bolognese-kaste (hakitud sojaga)(mahe porgand)	100	99	5,34	4,03	10,65		
	Karrikaste	150	89	2,74	5,40	7,58	1;2	
	Aurutatud brokoli(mahe)	50	15	1,53	0,17	2,68		
	Keedetud pasta(mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3	
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78		
	Jääsalat, porgand, redis, peet(mahe porgand, peet)	100	27	1,18	0,22	5,72		
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2	
	Seemnesegu(mahedad kõrvitsa- ja päevaliliseemned)	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 õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62		
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	101	2,87	1,18	18,63	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>727</b>	<b>30,50</b>	<b>24,23</b>	<b>97,94</b>		
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga(mahe herned, porgand)	250	123	6,62	5,21	13,54	1	
	Värskekapsaborš punaste ubadega(mahe kartul, peet, porgand)	250	75	2,27	2,78	11,28		
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2	
	Märja- rukkivahvl(mahe must sõstar, punane sõstar, maasikas, õuna-kirsimahl)	100	127	1,06	0,24	30,34	1	
	Piim, R 3,5%(mahe)	50	32	1,60	1,75	2,33	2	
	Vesi	150	0	0	0	0		
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71		
	Punasesõstramorss(mahe punane sõstar)	150	79	0,52	0,26	19,06		
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	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		
	Värske lillkapsas	100	22	1,60	0,20	4,60		
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>650</b>	<b>19,31</b>	<b>17,20</b>	<b>108,30</b>	
	KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss(mahe muna, kõrvitsaseemned, päevaliliseemned)	50	52	3,89	3,07	2,15	1;11;2;3;4
Kohupiima - kartulikotlet(mahe kartul, muna)		50	37	1,70	1,03	5,31	1;2;3	
Koorekaste tilliga		100	109	1,44	9,11	5,63	1;2	
Keedetud odrakruup		50	57	1,45	0,35	12,39	1	
Keedetud riis(mahe)		50	63	1,18	0,69	12,55		
Keedetud tatar		50	60	2,08	0,70	11,60		
Kõrvits, spinat, peet, kapsas(mahe kapsas, peet)		100	26	1,35	0,25	5,15		
Kastmevalik salatitele		3	28	0,06	3,04	0,12	10;2	
Seemnesegu(mahedad kõrvitsa- ja päevaliliseemned)		5	38	1,60	3,06	1,74	11	
Vesi		150	0	0	0	0		
Maitsevesi		150	3	0,10	0,14	0,71		
Kummeli tee		150	18	0	0	4,49		
Pria piimatooted(mahe piim)		50	28	1,82	1,33	2,26	2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2	
Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01			
Värske paprika(mahe)	100	28	1,10	0,20	6,40			
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>691</b>	<b>20,66</b>	<b>24,02</b>	<b>100,82</b>		
KOOLILÕUNA	Minestroone sealihaga(mahe veiseliha, spagetid, kartul, porgand)	250	107	5,75	6,75	6,32	1;9	
	Kaalikapüreesupp(mahe kartul, porgand, sibul)	250	98	2,55	5,34	9,98	2	
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	10	20	0,28	2,00	0,36	2	
	Röstitud sepikukuubikud	10	41	2,11	0,65	6,15	1;2	
	Kaerahelbe - ploomikröbedik(mahe ploomid)	70	203	3,11	7,13	31,69	1;2	
	Vaniljekaste	20	26	0,60	0,50	4,65	2	
	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)	50	28	1,82	1,33	2,26	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2	
	Õun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93		
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
	<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>694</b>	<b>19,92</b>	<b>25,50</b>	<b>97,21</b>	
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	38	5,14	1,88	0,24		
	Maisi- oadkottlet(mahe mais, muna)	50	38	1,32	1,15	5,65	3	
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2	
	Ahujõrgandi ribad(mahe porgand)	50	24	0,60	0,71	4,42		
	Kartulipuder(mahe piim ,kartul)	50	69	1,46	2,36	10,64	2	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1	
	Kaalikas, punane peakapsas, kurk, rukola(mahe punane kapsas)	100	24	1,45	0,32	4,62		
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2	
	Seemnesegu(mahedad kõrvitsa- ja päevaliliseemned)	8	55	2,28	4,37	2,48	11	
	Vesi	150	0	0	0	0		
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71		
	Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63		
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2	
Mandariin(mahe)	70	21	0,49	0,07	4,97			
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50			
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>690</b>	<b>24,54</b>	<b>24,86</b>	<b>94,79</b>		
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>690</b>	<b>22,99</b>	<b>23,16</b>	<b>99,81</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; 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: