	Tartu Puiestee 62 koolilõuna menüü 09.11- 15.11	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste(mahe porgand)	150	132	9.05	7.67	6.73	1;2
	Chilli sin carne(mahe porgand)	150	100	5.02	1.24	18.37	
	Küpsetatud kaalikapulgad(mahe kaalikas)	60	24	0.69	0.51	5.04	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Värske kurk, keedetud peet(mahe) spinat, porgand(mahe)	120	32	1.43	0.24	5.24	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
	Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi(jõhvikatega)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Mahlajook(mahe õuna mahlajook)	90	22	0.01	0.01	5.17	
	PRIA: piim(mahe) keefir(2.5%) jogurt	90	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
	Pria Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**900**	**34.59**	**37.28**	**103.78**	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	144	14.27	9.37	0.65	
	Kartuli-seenekotlet(mahe kartul)	50	59	2.19	0.67	11.53	1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Röstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
	Ahjukartul(mahe)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Segusalat(kapsasja redis) kaalikas(mahe), aurutatud brokoli	120	31	1.94	0.29	6.63	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi(sidruni)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Hibiskuse tee	90	0	0	0	0	
	PRIA: piim(mahe), keefir(2.5%), jogurt	90	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
	Pria Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**842**	**42.18**	**26.71**	**101.16**	
KOOLILÕUNA	Borš kalkunilihaga(mahe peet,porgand)	300	118	12.38	1.54	13.79	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	300	157	7.03	6.83	15.90	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	160	166	7.79	3.16	26.14	1;2
	Seemne-pähklisegu	20	115	5.41	9.48	2.34	11;6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi(apelsini)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Piparmündi tee	90	0	0	0	0	
	PRIA: piim(mahe), keefir(2.5%), jogurt	90	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Pria Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria Porgand	100	32	0.60	0.20	5.60	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**893**	**44.30**	**37.62**	**90.93**	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss	50	110	8.51	6.23	4.24	1;3
	Kikerhernepikkpoiss(mahe porgand)	50	72	3.86	0.78	10.40	1
	Piimakaste basiilikuga	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega(mahe peet)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Ahjukartulid ürtidega(mahe kartul)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hapukapsas, aurutatud brokoli, kaalikas(mahe), herned	120	48	3.28	0.39	9.41	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
	Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi(sidruni)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Ingveritee sidruniga	90	2	0.05	0.02	0.38	
	PRIA: piim(mahe), keefir(2.5%), jogurt	90	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Pria Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**879**	**39.09**	**39.36**	**91.31**	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp	300	154	15.49	4.47	13.65	4
	Köögivilja-läätsepüreesupp(mahe porgand,kaalikas,pun.läätsed)	300	216	10.49	6.79	28.87	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Brownie(mahe peet)	110	402	7.88	24.74	35.52	1;2;3
	Seemne-pähklisegu	0	0	0	0	0	11;6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi(kurgiga)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Soe kummeli - apelsini jook	90	4	0.10	0.01	0.92	
	PRIA: piim(mahe), keefir(2.5%), jogurt	90	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
	Lõhemääre	30	76	5.98	5.71	0.39	2;4
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	REEDE KOKKU:		**888**	**37.57**	**32.23**	**110.32**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**880**	**39.55**	**34.64**	**99.5**	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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