	Tartu Puiestee 62 koolilõuna menüü 23.11- 29.11	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chilli con carne veisehakklihaga	150	138	12.58	3.04	16.68	
	Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga)	150	79	6.43	1.11	10.66	
	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 rohelised läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Värske kurk, keedetud peet(mahe), spinat, porgand(mahe)	120	32	1.43	0.24	5.24	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**840**	**42.59**	**24.01**	**109.68**	
KOOLILÕUNA	Paprika marinadis kanaintsuliha	50	118	8.51	6.99	5.38	1;3
	Peedi-kikerherne kotlet(mahe peet)	50	64	3.62	0.38	11.16	1
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Segusalat(kapsas ja kaalikas(mahe))valge redis, brokoli	120	31	1.94	0.29	6.63	
	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(apelsini)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Mahlajook(mahe mustsõstra 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)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Pria Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**872**	**45.20**	**29.52**	**95.23**	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-kikerhernesupp(mahe porgand)	300	161	15.58	1.96	17.67	
	Tomati - rohelise läätsesupp(mahe porgand,roh.läätsed)	300	248	13.77	1.12	42.92	9
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kakao-kohupiimakreem marjadega	160	240	9.70	13.91	17.08	2
	Seemne-pähklisegu	15	86	4.06	7.11	1.75	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)	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:		**924**	**33.63**	**40.19**	**106.06**	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	137	12.42	9.84	0	
	Kapsa - riisikotlet	50	50	2.01	1.03	8.46	1;2;3
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega(mahe peet)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud kartulid(mahe)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hapukapsas, aurutatud brokoli, kaalikas(mahe), aurutatud rohelised h	120	48	3.28	0.39	9.41	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi(jõhvikatega)	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)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Pria Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**847**	**42.35**	**29.92**	**101.20**	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka	300	195	16.48	9.81	10.32	4
	Värskekapsasupp läätsedega(mahe porgand,roh.läätsed)	300	221	12.57	1.07	37.12	9
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Marjane sepikuvorm	110	213	6.92	3.72	38.18	1;2;3
	Täispiim, R 3,8%-4,4%(mahe)	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	Seemne-pähklisegu	0	0	0	0	0	11;6
	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)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Kalamääre	30	50	4.94	3.19	0.33	2;4
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	REEDE KOKKU:		**880**	**36.78**	**40.54**	**92.96**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**873**	**40.11**	**32.84**	**101.03**	

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