	Tartu Puiestee 62 koolilõuna menüü 30.11- 06.12	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri(mahe porgand,pun.läätsed)	150	165	8.97	5.82	19.09	2
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
	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(Jääkapsas ja mais) spinat, kapsas	120	46	1.97	0.49	8.77	
	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	
	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)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Pria Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**836**	**38.65**	**35.83**	**89.24**	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	50	141	12.96	9.71	0.67	
	Kohupiima - kartulikotlet(mahe kartul)	50	65	2.94	0.93	11.54	1;2;3
	Tomatikaste	100	33	1.32	0.64	5.65	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	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	
	Segusalat(Punane kapsas ja paprika) salatilehed, kõrvits	120	25	1.40	0.66	4.66	
	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(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)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria Porgand(mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**887**	**38.42**	**42.74**	**82.35**	
KOOLILÕUNA	Peedisupp sealiha ja munaga(mahe peet,porgand)	300	173	15.62	6.77	12.11	3
	Juurviljapüreesupp(mahe pun.läätsed,porgand,kaalikas)	300	214	10.10	6.75	28.54	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Maasikakreem riisiga	160	258	3.08	16.81	23.52	2
	Seemne-pähklisegu	20	115	5.41	9.48	2.34	11;6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi(apeslini)	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
	Pria Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Pria Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**878**	**43.70**	**34.46**	**96.62**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16.42	10.15	0.06	4
	Kikerherne kotlet ehk falafel(mahe porgand)	50	57	3.29	0.35	9.62	1
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Segusalat(kapsas ja porgand(mahe)) rohelised oad,rukola	120	31	1.86	0.33	5.26	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Pria Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi(kurgiga)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Kummeli 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	
	Pria Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**811**	**38.57**	**20.13**	**115.13**	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp(mahe porgand)	300	115	12.60	1.52	13.15	
	Minestroone supp (lihata)(mahe porgand)	300	152	5.96	0.75	30.59	1;9
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Leivakreem õuntega	110	124	3.03	0.31	27.42	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4%(mahe)	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	Seemne-pähklisegu	20	115	5.41	9.48	2.34	11;6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi(sidruni)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Soe piparmündi - marjajook	90	7	0.15	0.05	1.84	
	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
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	REEDE KOKKU:		**891**	**41.99**	**33.49**	**101.12**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**861**	**40.27**	**33.33**	**96.89**	

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