	Tartu Puietsee 62 koolilõuna menüü 16.11- 22.11	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	50	73	13.77	1.94	0	
	Köögivilja-kikerherne vokiroog(mahe porgand)	150	61	2.83	1.24	8.78	
	Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1
	Segusalat(Jääkapsas ja tomat), aurutatud mais, spinat	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	
	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 Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**867**	**47.55**	**28.16**	**101.50**	
KOOLILÕUNA	Läti stiilis kana õunte ja sibulatega	150	150	18.34	6.16	5.85	
	Hirsi - porgandikotlet(mahe pun.läätsed,porgand)	50	49	2.13	0.90	7.87	1;2;3
	Röstitud punane peet ürtidega(mahe peet)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Segusalat(Hiinakapsas ja porgand(mahe)), rohelised oad, rukola	120	31	1.86	0.33	5.26	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Pria Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi(jõhvikatega)	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)	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	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**802**	**39.00**	**15.96**	**120.07**	
KOOLILÕUNA	Kõrvitsa -hernesupp sealihaga(mahe porgand)	300	217	18.45	4.59	27.54	9
	Värskekapsaborš punaste ubadega(mahe peet,porgand)	300	125	6.29	0.62	24.64	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Leivavaht jõhvikatega	110	150	1.96	0.56	33.04	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4%(mahe)	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	Seemne-pähklisegu	5	29	1.35	2.37	0.58	11;6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi(apeslini)	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)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Pria Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**807**	**44.13**	**24.90**	**99.90**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16.42	10.15	0.06	4
	Köögiviljakotlet(mahe porgand,kaalikas,kartul)	50	39	1.34	0.64	7.28	1;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
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Segusalat(kapsas ja paprika) salatilehed, värske kurk	120	25	1.40	0.66	4.66	
	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(kurgiga)	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 Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria Porgand	100	32	0.60	0.20	5.60	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**849**	**40.22**	**25.70**	**109.39**	
KOOLILÕUNA	Läätse-köögiviljasupp veisehakklihaga(mahe porgand,p.läätsed)	300	182	16.33	4.46	19.52	
	Kaalika-kikerhernepüreesupp(mahe kaalikas)	300	229	8.93	7.17	29.17	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Kirsi-jogurtitarretis	160	185	5.23	9.78	18.99	2
	Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
	Seemne-pähklisegu	10	57	2.70	4.74	1.17	11;6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi(jõhvikatega)	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)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Pria Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	REEDE KOKKU:		**890**	**40.15**	**37.85**	**95.95**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**843**	**42.21**	**26.51**	**105.36**	

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