

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Tartu Variku Kooli koolilõuna menüü 03.11- 09.11 4-9 klass						
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	78	13,94	2,20	0,34
	Herne- ja aedviljahautis(mahe porgand)	150	106	5,38	1,22	20,36
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80
	Küpsetatud kaalikapulgad	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
	Kurk, peet, spinat, porgand(mahe)	100	26	1,27	0,30	5,05
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11
	Seemnesegu(mahe;päevaliliseemned,kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24
	Vesi	75	0	0	0	0
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0,12	0,04	1,53
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42
	Värske kapsas(mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40
ESMASPÄEV KOKKU :		702	31,08	24,46	92,32	
KOOLILÕUNA	Külasupp sealihaga(mahe;porgand, kapsas, kartul)	300	159	12,56	3,51	20,54
	Hernesupp lihata(mahe porgand)	300	277	13,50	1,28	56,93
	Kakao - jogurtidessert banaaniga	150	178	5,20	4,64	28,41
	Marja toormoos	20	7	0,18	0,03	1,25
	Seemne-pähklisegu(mahe;kõrvitsaseemned,päevaliliseemned)	20	112	4,83	9,09	4,04
	Vesi	75	0	0	0	0
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70
TEISIPÄEV KOKKU :		708	31,05	21,67	99,84	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilée	50	130	13,68	8,46	0,05
	Porgandi-kikerherne kotlet(mahe;porgand, kikerhermed)	50	83	4,48	0,89	12,40
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44
	Aurutatud mais	60	62	1,90	0,49	13,04
	Keedetud päri kuskuss	60	78	2,69	0,72	15,31
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20
	Valge kapsas(mahe), redis, kaalikas, brokoli	100	25	1,54	0,24	5,39
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11
	Kodujuust R4-5%	10	10	1,50	0,40	0,21
	Seemnesegu(mahe;päevaliliseemned,kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24
	Vesi	75	0	0	0	0
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62
	Õun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70
KOLMAPÄEV KOKKU :		788	33,54	30,46	97,35	
KOOLILÕUNA	Tomatine frikadellisupp(mahe;porgand,kartul)	300	161	12,33	3,65	20,37
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp(mahe;porgand, läätsed)	300	195	9,88	6,76	25,04
	Röstitud sepikukubikud	20	82	4,22	1,30	12,28
	Hapukoor, R 20 %	15	31	0,42	3,00	0,54
	Riisipuding(mahe piim)	100	196	2,31	9,87	23,91
	Marjasupp	50	20	0,14	0,01	4,44
	Seemne-pähklisegu(mahe;kõrvitsaseemned,päevaliliseemned)	10	56	2,42	4,54	2,02
	Vesi	75	0	0	0	0
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36
	Mahlajook(mahe)	75	18	0,01	0,01	4,31
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01
	Kalikas	100	31	1,00	0,30	7,30
NELJAPÄEV KOKKU :		771	26,05	25,31	110,31	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	50	116	8,26	6,77	5,40
	Riisikotlet aedviljadega(mahe;riis, porgand)	50	64	4,60	1,61	7,81
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	208	2,94	18,12	8,30
	Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1,15	0,44	6,26
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38
	Keedetud rohelistes läätsed	60	95	6,50	0,45	14,13
	Hapukapsas, salatilehed, kõrvits, rohelistes hemed	100	33	2,10	0,63	6,66
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06
	Seemnesegu(mahe;päevaliliseemned,kõrvitsaseemned)	3	16	0,68	1,31	0,74
	Vesi	75	0	0	0	0
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36
	Kummeli tee	75	0	0	0	0
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97
	Apelsin(mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00
REEDE KOKKU :		787	30,68	33,53	90,83	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		751	30,48	27,09	98,13	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži hulka.
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; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib
rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, 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 Variku Kooli koolilõuna menüü 10.11- 16.11 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste(mahe:piim, porgand)	150	132	9,11	7,70	7,04	1;2
	Chilli sin carne(mahe:porgand, punased oad)	150	101	5,08	1,27	18,69	
	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	
	Jääkapsas, mais, rukola, tomat	100	41	1,86	0,47	7,78	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,14	0,32	10;2
	Seemnesegu(mahe:päevalilleaseemned,kõrvitsaseemned)	15	82	3,42	6,56	3,72	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Mahlajook(mahe)	75	18	0,01	0,01	4,31	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
KOOLILÕUNA	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
	ESMASPÄEV KOKKU :		755	27,63	29,45	97,89	
	Borš kalkunilihaga(mahe:kartul, porgand,kapsas)	300	118	12,44	1,57	14,11	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega(mahe kikerherned)	300	274	7,98	16,09	24,75	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1;2
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0,84	6,00	1,08	2
	Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	150	126	7,79	3,16	16,16	1;2
	Seemne-pähklisegu(mahe:kõrvitsaseemned,päevalilleaseemned)	20	112	4,83	9,09	4,04	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
KOOLILÕUNA	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Banaan	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
	TEISIPÄEV KOKKU :		715	34,74	24,19	90,23	
	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	144	14,27	9,37	0,66	
	Kartuli-seenekotlet(mahe:kartul, punane uba)	50	57	2,06	0,56	11,54	1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32	
	Kartulipuder(mahe:piim,kartul)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Hiinakapsas, rohelised oad, porgand(mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Seemnesegu(mahe:päevalilleaseemned,kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
KOOLILÕUNA	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
	KOLMAPÄEV KOKKU :		748	35,08	29,94	85,51	
	Kala - köögiviljasupp(mahe:porgand, kartul)	300	155	15,56	4,50	14,03	4
	Köögivilja-läätsepüreesupp(mahe:kartul, porgand, läätsed)	300	216	10,61	6,85	29,50	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1;2
	Brownie	100	395	5,48	23,10	39,84	1;2;3
	Seemne-pähklisegu(mahe:kõrvitsaseemned,päevalilleaseemned)	5	28	1,21	2,27	1,01	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
KOOLILÕUNA	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0,08	0,01	0,76	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Apelsin(mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
	NELJAPÄEV KOKKU :		792	29,36	33,53	93,87	
	Pikkpoiss seamaksa- ja hakklihast(mahe porgand)	50	117	7,56	5,90	8,33	1;2;3
	Kikerhernepikkpoiss(mahe:porgand, kikerherned)	50	72	3,88	0,79	10,51	1
	Piimakaste basilikuga(mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	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 pärl kuskuss	60	78	2,69	0,72	15,31	1
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, kurk	100	21	1,14	0,58	4,56	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
KOOLILÕUNA	Seemnesegu(mahe:päevalilleaseemned,kõrvitsaseemned)	10	55	2,28	4,37	2,48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
	REEDE KOKKU :		756	26,88	24,69	111,08	
	NÄDALA KESKINE KOKKU:		753	30,74	28,36	95,72	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraadi hulka.

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; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, 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: tootearendus@balticrest.com

Teemapäev: Läti iseseisvuspäev

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Tartu Variku Kooli koolilõuna menüü 17.11- 23.11 4-9 klass						
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0
	Köögivilja-kikerherne vokiroom (mahe:kapsas, porgand, kikerherned)	150	61	2,95	1,30	9,90
	Karrikaste	100	61	2,69	2,35	7,39 1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0,69	0,51	5,04
	Keedetud rohelistes 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;3
	Kurk, peet, spinat, porgand (mahe)	100	26	1,27	0,30	5,05
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21 10;2
	Seemnesegu (mahe:päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	10	55	2,28	4,37	2,48 11
	Vesi	75	0	0	0	0
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36
	Kummeli tee	75	0	0	0	0
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62 1;11;2
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40
ESMASPÄEV KOKKU :		724	38,42	21,81	93,91	
KOOLILÕUNA	Kõrvitsa -hermesupp sealiha (mahe porgand)	300	217	18,51	4,62	27,85 9
	Värskekapsarõõs punaste ubadega (mahe:kartul, porgand, kapsas, p)	300	125	6,35	0,65	25,32
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72 2
	Leivavaht jõhvikatega (mahe õunamahl)	100	130	1,96	0,56	28,05 1
	Piim (mahe)	50	32	1,60	1,75	2,33 2
	Seemne-pähklisegu (mahe:kõrvitsaseemned, päevaliliseemned)	10	56	2,42	4,54	2,02 11;6
	Vesi	75	0	0	0	0
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36
	Mahlajook (mahe)	75	18	0,01	0,01	4,31
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62 1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70
TEISIPÄEV KOKKU :		706	32,78	15,88	110,16	
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	50	73	13,77	1,94	0
	Hirsi - porgandikottlet (mahe:läätsed, porgand)	50	48	2,08	0,82	8,29 1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80 1;2
	Aurutatud mais	60	62	1,90	0,49	13,04
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20
	Keedetud päri kuskuss	60	78	2,69	0,72	15,31 1
	Valge kapsas (mahe), redis, kaalikas, brokoli	100	25	1,54	0,24	5,39
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11 10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1,50	0,40	0,21
	Seemnesegu (mahe:päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24 11
	Vesi	75	0	0	0	0
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0,12	0,04	1,53
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62 1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70
KOLMAPÄEV KOKKU :		736	33,72	23,96	98,87	
KOOLILÕUNA	Lääts-koogiviljasupp veisehakklihaga (mahe:porgand, läätsed, kartul)	300	175	15,74	3,95	20,02
	Kaalika-kikerhernepüreesupp (mahe:porgand, kartul, kikerherned)	300	229	9,05	7,23	29,80 2
	Rõstitud sepi kuuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28 1;2
	Kirsi-jogurtitarretis	130	154	4,24	4,38	24,32 2
	Marja toormoos	20	7	0,18	0,03	1,25
	Seemne-pähklisegu (mahe:kõrvitsaseemned, päevaliliseemned)	20	112	4,83	9,09	4,04 11;6
	Vesi	75	0	0	0	0
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62 1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30
NELJAPÄEV KOKKU :		739	33,45	21,70	104,67	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilee	50	130	13,68	8,46	0,05 4
	Köögiviljakottlet (mahe:porgand, kartul)	50	38	1,26	0,55	7,55 1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30 1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1,15	0,44	6,26
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92
	Hapukapsas, salatiled, kõrvits, rohelistes hemed	100	33	2,10	0,63	6,66
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11 10;2
	Seemnesegu (mahe:päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24 11
	Vesi	75	0	0	0	0
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62 1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00
REEDE KOKKU :		743	31,77	29,46	91,29	
NÄDALA KESKMIINE KOKKU :		730	34,03	22,56	99,78	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kalorraadi hulka.

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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, 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 Variku Kooli koolilõuna menüü 24.11-30.11 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chilli con carne veisehakklihaga (mahe: porgand, punased oad)	150	142	11,73	3,83	16,16	
	Taimne bolognese kaste (hakitud soja) (mahe: porgand)	150	79	6,52	1,16	11,14	
	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;3
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Jääkapsas, mais, rukola, tomat	100	41	1,86	0,47	7,78	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Seemnesegu (mahe: päevalilise seemned, kõrvitsaseemned)	10	55	2,28	4,37	2,48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
ESMASPÄEV KOKKU :		741	34,60	20,49	105,24		
KOOLILÕUNA	Kalkuni-kikerhernesupp (mahe: porgand, kikerhernes, kartul)	300	161	15,67	2,01	18,17	
	Tomati - roheline läätsesupp (mahe: porgand, läätsed)	300	263	16,43	1,39	43,32	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Toorjuustuvaht	75	234	3,54	21,79	5,88	2
	Maasikasupp	75	18	0,15	0,06	4,36	
	Seemne-pähklisegu (mahe: kõrvitsaseemned, päevalilise seemned)	5	28	1,21	2,27	1,01	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0,08	0,01	0,76	
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Banaan	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
TEISIPÄEV KOKKU :		714	28,67	30,17	79,70		
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe: punased oad, kikerhernes)	50	64	3,62	0,38	11,16	1
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Hiinakapsas, rohelistes oad, porgand (mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Seemnesegu (mahe: päevalilise seemned, kõrvitsaseemned)	10	55	2,28	4,37	2,48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Mahlajook (mahe)	75	18	0,01	0,01	4,31	
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
KOLMAPÄEV KOKKU :		748	31,90	29,03	92,75		
KOOLILÕUNA	Kalaseļjanka (mahe: kartul, tomatipasta)	300	189	15,64	9,68	10,22	4
	Värskekapsasupp läätsedega (mahe: porgand, kapsas, läätsed)	300	205	12,17	1,01	34,61	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Marjane sepikuvorm	100	195	6,12	3,06	35,95	1;2;3
	Piim (mahe)	50	32	1,60	1,75	2,33	2
	Seemne-pähklisegu (mahe: kõrvitsaseemned, päevalilise seemned)	10	56	2,42	4,54	2,02	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
NELJAPÄEV KOKKU :		725	33,37	26,68	89,47		
KOOLILÕUNA	Ahijusealiha	50	95	15,52	3,62	0	
	Kapsa - riisikotlet (mahe: kapsas, riis, piim)	50	48	1,79	0,84	8,52	1;2;3
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	208	2,94	18,12	8,30	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	Kartulipuder (mahe: kartul, piim)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	78	2,69	0,72	15,31	1
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, kurk	100	21	1,14	0,58	4,56	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Seemnesegu (mahe: päevalilise seemned, kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	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	
REEDE KOKKU :		777	32,95	32,94	91,38		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :		741	32,3	27,86	91,71		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraali hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, 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: tootearendus@balticrest.com