

Tartu Mart Reiniku Kooli koolilõuna menüü 05.01- 11.01 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	144	14,27	9,37	0,66	
	Värskekapsa-läätsehautis(mahe kapsas, läätsed, porgand)	150	110	6,50	1,40	17,19	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Ahju-porgandi ribad(mahe)	60	30	0,83	0,61	6,26	
	Keedetud pasta(mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Keedetud roheline läätsed(mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Kurk, peet, spinat, porgand(mahe peet, porgand)	100	26	1,27	0,30	5,05	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Seemnesegu	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Värske kapsas(mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
ESMASPÄEV KOKKU :			782	36,25	30,30	90,65	
KOOLILÕUNA	Minestroone kalkunilihaga(mahe spagetid, porgand, kartul)	300	130	13,11	1,60	16,65	1;9
	Herne-kartulisupp(mahe kartul)	300	239	12,45	0,82	48,89	
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	125	6,74	2,11	20,55	1;2
	Seemnesegu	30	165	6,84	13,12	7,45	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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
TEISIPÄEV KOKKU :			743	36,35	25,57	96,29	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast(mahe muna)	50	91	9,31	3,55	5,43	1;3
	Lillkapsa - spinatikotlet(mahe muna)	50	41	1,98	0,92	6,65	1;3
	Tomatikaste(mahe porgand)	100	30	0,99	0,74	5,13	
	Rõstitud rooskapsas	60	21	2,10	0,60	2,64	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Hapukapsas, brokoli, kaalikas, roheline herned(mahe kaalikas)	100	38	2,59	0,31	7,54	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,14	0,32	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42	
	Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	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
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
KOLMAPÄEV KOKKU :			761	33,65	26,78	101,05	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka(mahe kartul, porgand)	300	163	13,78	6,64	12,65	
	Läätsesupp sulajustuga(mahe läätsed, porgand)	300	250	17,18	6,94	30,74	2,00
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Kama- kohupiimakreem marijadega(mahe maitsestatamata jogurt)	150	132	8,70	3,04	16,44	1;2
	Seemne-pähklisegu	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	
	Mahlajook(mahe õunamahl)	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
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Kaalikas(mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
NELJAPÄEV KOKKU :			755	36,30	27,01	92,88	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Kartuli - kodujuustukotlet(mahe kartul, muna, kikerherned)	50	79	3,55	1,62	12,40	1;11;2;3
	Piimakaste(mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega(mahe peet)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Keedetud riis(mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Valge kapsas, kõrvits, salatilehed, redis(mahe kapsas)	100	20	1,04	0,55	4,51	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
	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
	Apelsin(mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
REEDE KOKKU :			725	32,41	26,99	91,36	
NÄDALA KESKINE KOKKU :			753	34,99	27,33	94,45	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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; Õnne seip, Eesti Pagar; Rukkiseipik, Eesti Pagar; Täisteraseipik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseipik, 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 koollilõuna menüü 12.01- 18.01 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Koorene kalkunikaste	150	146	9,69	7,93	9,37	1,2
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri(mahe läätсед, porgand)	150	166	9,06	5,87	19,56	2,00
	Aurutatud liikapsas	60	14	1,06	0,13	3,04	
	Keedetud riis(mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Jääkapsas, mais, rukola, peet(mahe peet)	100	47	2,08	0,47	9,02	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10,2
	Seemnesegu	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 mustsõstramahl)	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	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
ESMASPÄEV KOKKU :			716	26,81	24,44	100,04	
KOOLLÕUNA	Lihtne kalasupp munaga(mahe muna, porgand, kartul)	300	156	16,23	5,49	10,76	3,4
	Värskekapsaõõrs punaste ubadega(mahe kapsas, kartul, peet, porgand, punased oad)	300	125	6,35	0,65	25,32	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2,00
	Kakao-kohupiimakreem marjadega	150	216	8,99	13,28	13,97	2
	Seemne-pähklisegu	15	84	3,62	6,82	3,03	11,6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Oregano 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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Mandariin	70	21	0,49	0,07	4,97	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
TEISPÄEV KOKKU :			716	37,23	29,92	74,46	
KOOLLÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Köögivilja - paprikakotlet(mahe muna, porgand, kaalikas, punased oad)	50	56	2,16	0,85	10,89	3,00
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1,2
	Rõstitud punane peet ürtidega(mahe)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Kartulipuder(mahe kartul, piim)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Hiinakapsas, rohelistes oad, porgand, nuikapsas(mahe porgand)	100	26	1,20	0,25	5,82	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10,2
	Seemnesegu	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
	Õun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			763	33,26	30,05	92,51	
KOOLLÕUNA	Rassolik veiselihaga(mahe porgand, kartul)	300	176	12,42	6,18	18,88	1
	Brokolipüreesupp(mahe kartul)	300	209	8,42	9,89	20,42	2,00
	Rõstitud sepiukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1,00
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	30	61	0,84	6,00	1,08	2
	Õunakook(mahe muna)	100	332	4,36	14,46	45,83	1;2;3
	Seemne-pähklisegu	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	
	Metsiku tüümiani 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)	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Värske kapsas	100	24	1,10	0,20	5,40	
NELJAPÄEV KOKKU :			793	24,89	32,03	103,65	
KOOLLÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15,52	3,62	0	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega(mahe porgand, muna, punased oad)	50	81	2,49	3,28	10,98	1;11;2;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
	Keedetud pasta(mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Keedetud rohelistes läätсед(mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Punane kapsas, salatilihed, paprika, tomat(mahe punane kapsas, paprika)	100	23	1,17	0,60	4,96	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10,2
	Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Kibuvitsa 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	
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :			758	38,16	24,44	96,92	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			749	32,07	28,18	93,52	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi 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; Rukkisepp, Eesti Pagar; Täisterasepp, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, 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

Tartu Variku kooli koollõuna menüü 19.01- 25.01 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	78	13,94	2,20	0,34	10
	Kõõgivilja-risiroog(mahe riis, läätsed, porgand)	300	341	8,20	2,82	72,02	
	Tomatikaste	100	30	0,99	0,74	5,13	
	Rõstitud juurseller	60	26	1,19	0,50	5,08	9
	Keedetud rohelistes läätsed(mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Keedetud pasta(mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Kurk, peet, spinat, porgand(mahe peet, porgand)	100	26	1,27	0,30	5,05	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,14	0,32	10;2
	Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	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
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
Värske kapsas		100	24	1,10	0,20	5,40	
ESMASPÄEV KOKKU :		745	38,11	24,72	92,89		
KOOLLÕUNA	Veisehakiliha - aedviljasupp(mahe kartul, porgand)	300	126	11,71	3,73	12,44	
	Lillkapsapüreesupp maisi ja ubadega(mahe porgand, valged oad)	300	182	6,57	7,85	24,11	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Mustsõstrakreem riisiga(mahe pudrunis)	150	251	3,11	16,88	21,61	2
	Seemne-pähklisegu	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	
	Mahlajook(mahe õunamahl)	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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
KOOLLÕUNA	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
TEISPÄEV KOKKU :		705	25,14	27,63	90,29		
KOOLLÕUNA	Seapraad ürtidega	50	137	12,42	9,84	0	
	Kartuli-seenekottlet(mahe kartul, punane uba)	50	57	2,06	0,56	11,54	1;3
	Valge kaste maitseroheliseiga	100	114	1,69	9,60	5,30	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	89	3,07	0,78	17,50	1
	Hapukapsas, rohelistes herned, redis, brokoli	100	35	2,59	0,26	6,59	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0,75	0,20	0,10	
	Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
KOLMAPÄEV KOKKU :		769	32,10	30,27	95,71		
KOOLLÕUNA	Koorene kõõgiviljapüreesupp kanaga(mahe porgand, kartul)	300	163	14,07	6,38	13,49	2
	Hapukapsasupp läätsedega(mahe läätsed, porgand, kartul)	300	207	10,14	1,25	37,85	1
	Rõstitud sepikukuubikud	30	124	6,33	1,95	18,43	1
	Leivasupp õuntega	100	104	2,35	0,49	21,58	1
	Täispiim, R 4%-4,4%(mahe)	50	35	1,65	2,10	2,30	2
	Seemne-pähklisegu	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)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
NELJAPÄEV KOKKU :		799	36,06	20,03	117,86		
KOOLLÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Kikerherne kottlet ehk falafel(mahe kikerherned, punane uba)	50	76	3,95	0,48	13,96	1
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega(mahe)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Keedetud riis(mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Valge kapsas, kaalikas, salatilehed, kõrvits	100	23	1,04	0,60	5,46	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Seemnesegu	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)	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	
REEDE KOKKU :		734	30,11	30,40	88,30		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		750	32,3	26,61	97,01		

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

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, 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 26.01- 01.02 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksastrooganov	150	126	8,52	7,64	6,06	1;2
	Köögivilja-kikerherne vokiroom(mahe kikerhermes, porgand)	150	101	3,56	4,44	12,66	
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0,69	0,51	5,04	
	Keedetud pasta(mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Keedetud roheline laatsed(mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Jääkapsas, mais, rukola, peet(mahe peet)	100	47	2,08	0,47	9,02	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Kibuvitsa 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	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
ESMASPÄEV KOKKU :		724	30,65	24,29	95,95		
KOOLILÕUNA	Köögiviljasupp kanalihaga(mahe kartul ,porgand)	300	300	9,23	16,97	29,23	
	Kreemjas kaunviljasupp riisiga(mahe riis, porgand)	300	243	9,00	9,97	31,68	2
	Keefiri-maasikatarretis	150	80	5,61	2,67	8,55	2
	Seemne-pähklisegu	15	84	3,62	6,82	3,03	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Oregano 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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Mandariin	70	21	0,49	0,07	4,97	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
TEISIPÄEV KOKKU :		724	26,85	30,79	87,51		
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13,88	1,95	0,45	
	Hirsi - porgandikotlet(mahe porgand, muna)	50	48	2,08	0,82	8,29	1;2;3
	Piimakaste	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2
	Rõstitud rooskapsas	60	21	2,10	0,60	2,64	
	Keedetud riis(mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Hiinakapsas, roheline oad, porgand, nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,14	0,32	10;2
	Seemnesegu	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 mustsõstramahl)	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
	Oun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
KOLMAPÄEV KOKKU :		729	34,42	25,76	92,84		
KOOLILÕUNA	Koorene kalasupp(mahe kartul, porgand)	300	190	14,78	9,19	12,77	2;4
	Tomati - laatesupp(mahe laatsed, porgand)	300	229	16,51	1,27	39,20	
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0,84	6,00	1,08	2
	Mannavaht jõhvikatega	100	111	1,57	0,24	25,90	1
	Täispiim, R 4% -4,4%(mahe)	50	35	1,65	2,10	2,30	2
	Seemne-pähklisegu	15	84	3,62	6,82	3,03	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Metsiku tüümiani 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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Värske kapsas	100	24	1,10	0,20	5,40	
NELJAPÄEV KOKKU :		731	30,96	22,82	102,14		
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss juustuga(mahe muna)	50	146	7,92	10,85	4,33	1;2;3
	Köögiviljakotlet(mahe porgand, muna, kartul)	50	38	1,26	0,55	7,55	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 kartul)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Punane kapsas, salatitahed, paprika, tomat(mahe punane kapsas, paprika)	100	23	1,17	0,60	4,96	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,04	10;2
	Seemnesegu	2	11	0,46	0,87	0,50	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Apelsin(mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :		777	26,02	28,91	106,95		
NÄDALA KESKINE KOKKU :		737	29,78	26,51	97,08		

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; Örne 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: