

Descarte kooli koolilõuna menüü 18.11- 24.11 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kala tomati ja paprika kastmes(mahe paprika, porgand ja purustatud	150	130	9,90	5,89	10,16	4
	Köögivilja-kikerhernes voki-roog(mahe kapsas,paprika ja kikerhernes)	150	101	3,56	4,44	12,66	
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
	Hiinakapsas, peet, paprika (mahe), redis	100	27	1,32	0,20	5,45	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted kuni 250 (mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
	Värske melon	70	19	0,42	0,07	4,34	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
ESMASPÄEV KOKKU :			652	28,65	20,28	88,46	
KOOLILÕUNA	Lihtne hakklihasupp (mahe kartul, porgand ja mahe veisehakkliha)	250	202	9,50	11,63	15,98	
	Minestroone supp (lihata) (mahe kartul, porgand ja spagetid)	250	173	2,87	10,36	18,17	1;9
	Hapukoor, R 20 %	15	31	0,42	3,00	0,54	2
	Kakao-kohupiimakreem	120	192	8,18	9,02	18,72	2
	Marjakaste	20	25	0,09	0,01	6,00	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Piimatooted (mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80		
TEISIPÄEV KOKKU :			706	25,70	27,36	90,20	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihaga sinepiga	50	95	11,64	5,14	0,48	10
	Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand)	50	61	2,06	2,32	8,28	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Punane kapsas, kõrvits, porgand (mahe), spinat	100	24	1,32	0,30	4,90	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1,50	0,40	0,21	
	Seemnesegu (mahe)	3	16	0,68	1,31	0,74	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	Piimatooted (mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2	
Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
KÕLMAPÄEV KOKKU :			685	29,36	22,79	93,32	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe kartul, porgand, lillkapsas)	250	155	12,21	6,51	13,06	
	Tomati - läätsesupp (mahe läätsed, porgand ja purustatud tomatid)	250	195	7,30	8,22	22,25	9
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0,28	2,00	0,36	2
	Kuldne sepikuvorm (mahe muna, piim ja porgand)	100	235	5,02	6,55	39,57	1;2;3
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Jõhvikamorss	150	35	0,15	0,26	8,54	
	Piimatooted (mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
NELJAPÄEV KOKKU :			649	23,60	16,41	104,82	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihas pikkpoiss	50	103	7,28	5,78	5,50	1;11;3
	Köögiviljakotlet (mahe kartul, porgand ja muna)	50	54	1,14	2,57	7,14	1;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Röstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	100	30	1,20	0,30	6,45	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10;2
	Seemnesegu (mahe)	2	11	0,46	0,87	0,50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Piimatooted (mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	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		
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
REEDE KOKKU :			687	21,90	24,71	97,73	
NADALA KESKMINNE KOKKU:			676	25,84	22,31	94,91	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraali 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; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Täpsem teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com