

Descarte kooli koollõuna menüü 24.03- 30.03 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	88	12,59	4,12	0,27	
	Juurvilja - hernepada (mahe purustatud tomatid)	150	109	3,38	5,86	12,80	
	Bechamell kaste (valge kaste) (mahe piim)	100	70	3,41	2,37	9,09	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	50	28	0,62	1,18	4,44	
	Keedetud kurkumiris (mahe riis)	50	68	1,35	0,57	14,35	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Kapsas (mahe), porgand (mahe), mais, tomat (mahe)	50	22	0,73	0,20	4,69	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	Seemnesegu (mahe)	1	6	0,23	0,44	0,25	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	
	Pria piimatooted (keefir ja mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	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	
Värske lillkapsas (mahe)	100	22	1,60	0,20	4,60		
ESMASPÄEV KOKKU :			684	28,34	21,73	96,59	
KOOLLÕUNA	Frikadellisupp (mahe kartul, porgand ja veisehakkliha)	250	217	15,86	8,75	18,58	1;3
	Lillkapsapüreesupp (mahe lillkapsas)	250	122	2,45	10,19	6,73	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Kohupiimakreem	75	108	4,94	1,74	17,68	2
	Marjakissell	75	54	0,12	0,01	13,11	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (keefir ja mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
	Kiivi (mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
TEISIPÄEV KOKKU :			640	28,30	13,74	99,67	
KOOLLÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	87	12,30	4,09	0,15	10
	Kapsa - riisikotlet (mahe muna ja kapsas)	50	59	1,78	2,09	8,52	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Punane kapsas (mahe), tomat (mahe), porgand (mahe), spinat	50	12	0,65	0,16	2,31	
	Kastmevalik salatitele	19	106	0,22	11,57	0,46	10;2
	Seemnesegu (mahe)	1	6	0,23	0,44	0,25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (keefir ja mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	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 (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30		
KOLMAPÄEV KOKKU :			689	29,13	28,06	80,98	
KOOLLÕUNA	Ukraina Borš sealihaga (mahe kartul,porgand,kapsas,peet)	250	204	8,80	10,48	19,18	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Juurviljapüreesupp (mahe kartul, porgand, kapsas ja läätsed)	250	246	8,93	13,15	24,37	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Marja- rukkivaht	100	133	1,26	0,28	31,65	1
	Piim, R 3,5% (mahe)	50	32	1,60	1,75	2,33	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	Pria piimatooted (keefir ja mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	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	
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
NELJAPÄEV KOKKU :			698	18,91	19,47	112,82	
KOOLLÕUNA	Ahjused küpsetatud punane kalafilee	50	116	11,07	8,00	0,14	4
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe kikerhermes ja peet)	50	62	2,84	0,58	10,44	1
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Ahjused kartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Kaalikas (mahe), mais, kurk, rukola	50	21	0,90	0,24	4,22	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,19	10;2
	Seemnesegu (mahe)	1	6	0,23	0,44	0,25	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	
	Pria piimatooted (keefir ja mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00		
REEDE KOKKU :			741	24,44	28,67	98,24	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			690	25,82	22,33	97,66	

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; 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.

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