

Descarte kooli koollõuna menüü 30.03-05.04 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgut, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLLÕUNA	Kõpsatatud karrine kanaüksliuha	50	14,11	2,88	0	0		
	Roheline ratatouille (mahe rohelised läätsed)	150	100	6,49	0,56	16,59	9	
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1,2	
	Aurutatud rohelised herned	60	44	3,28	0,25	8,57		
	Keedetud täistera pasta (mahe) /keedetud pasta(mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1,3	
	Keedetud tatari	60	71	2,361	0,72	13,92		
	Kurk, peet, spinat, porgand (mahe)	100	26	1,27	0,30	5,05		
	Kastmevalk 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 (apelsiniga)	75	1	0,05	0,07	0,36		
	Kibuvitsa tee	75	0	0	0	0		
	Pria pimatooted (keefir, mahe pim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1,11,2	
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93		
Värske kapsas	100	24	1,10	0,20	5,40			
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>763</b>	<b>35,32</b>	<b>30,63</b>	<b>90,84</b>			
KOOLLÕUNA	Kalasuup tomatiga (mahe kartul, porgand)	300	127	16,28	1,95	11,53	4	
	Heme-kartulisupp (mahe kartul, porgand)	300	239	12,45	0,82	46,89		
	Purukook õunitega	100	339	4,41	14,46	47,59	1,2,3	
	Seemne-pähklisegu	10	56	2,42	4,54	2,02	11,6	
	Vesi	75	0	0	0	0		
	Maitsevesi (maasikatega)	75	1	0,05	0,07	0,36		
	Marija-oregano tee	75	2	0,08	0,01	0,32		
	Pria pimatooted (keefir, mahe pim)	75	44	2,41	2,27	3,44	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		
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	3,30		
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>773</b>	<b>31,01</b>	<b>25,56</b>	<b>106,60</b>		
	KOOLLÕUNA	Rootsi pikkpoiss (mahe muna)	50	76	8,24	3,17	3,31	1,2,3
		Risikotlet aedviljadega (mahe muna, porgand)	50	64	4,60	1,61	7,81	1,2,3
		Pimakeste (mahe pim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1,2
Aurutatud mais		60	62	1,90	0,49	13,04		
Ahjukartulid urtidega (mahe)		60	65	1,60	0,38	14,20		
Keedetud päri kuskuss		60	89	3,07	0,78	17,50	1	
Kaalikas, aurutatud brokoli, redis, väike peakapsas		100	25	1,54	0,24	5,39		
Kastmevalk 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 (must sõstraga, punase sõstraga, maasikatega)		75	1	0,05	0,07	0,36		
Mahajook		75	18	0,01	0,01	4,31		
Pria pimatooted (keefir, mahe pim)		75	44	2,41	2,27	3,44	2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		30	86	2,46	1,01	15,97	1,11,2	
Apelsin (mahe)		70	30	0,77	0,07	7,14		
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80			
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>730</b>	<b>28,44</b>	<b>26,13</b>	<b>99,26</b>			
KOOLLÕUNA	Ukraina Borš sealihaga (mahe kartul, porgand)	300	141	12,82	4,36	13,12		
	Kartuli-porruulaugu püreesupp ubadega (mahe kartul)	300	122	3,23	6,28	14,48	2	
	Rõstitud sepiukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1	
	Hapukoore R 20 %	30	61	0,64	6,00	1,08	2	
	Kama- kohupimakreem marjadega (mahe jogurt)	150	132	8,70	3,04	16,44	1,2	
	Seemne-pähklisegu	10	56	2,42	4,54	2,02	11,6	
	Vesi	75	0	0	0	0		
	Maitsevesi (kurkiga)	75	1	0,05	0,07	0,36		
	Soe kummel - apelsini jook	75	3	0,08	0,01	0,76		
	Pria pimatooted (keefir, mahe pim)	75	44	2,41	2,27	3,44	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		
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
	<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>717</b>	<b>34,08</b>	<b>22,92</b>	<b>93,87</b>		
	<b>NADALA KESKINE KOKKU :</b>		<b>746</b>	<b>32,21</b>	<b>26,16</b>	<b>97,64</b>		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraadi hulka.  
Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar, Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodulandi rukkileib, Eesti Pagar; Rõhe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rõhe rukkileib, Eesti Pagar; Õne sepi, Eesti Pagar; Rukkisepp, Eesti Pagar; Täisterasepp, Eesti Pagar; Kapsaõnnemehle rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalat, Kaerasepp, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe pärandileib, Eesti Pagar.  
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teinudajalt või e-posti aadressilt.

Koostisosad	
Kõpsatatud karrine kanaüksliuha	Broileri kintsuliuha
Koorekaste tilliga	Jahu nisu, Toidukoore 20 %, Till
Aurutatud rohelised herned	Rohelised herned
Keedetud täistera pasta/keedetud pasta	Pasta sarvekeseid, Täisterapasta
Keedetud tatari	Tatari
Kurk, peet, spinat, porgand	Kurk, Peet keedetud, Porgand, Spinat
Kastmevalk salatitele	Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevaliseemned, Seesamiseemned valged
Seemnesegu	
Vesi	Vesi
Maitsevesi	Apelsin, Vesi
Kibuvitsa tee	Tee kibuvits
Pria pimatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	Õun
Õun	
Värske kapsas	Kapsas pea
Roheline ratatouille	Suvikõrvits/ tsukiini, Seller vars, Sibul, Paprika roheline, Kõõslauk, Läätsed rohelised
Kalasuup tomatiga	Meriahvenaliha, Kartul, Porruulauk, Porgand, Sibul, Tomat, Till, Punase kala supikoogu
Purukook õunitega	Jahu nisu, Tärklis kartuli, Õun, Hapukoore 20%, Muna, Jahu Kaera, või 82%
Seemne-pähklisegu	Maaspähkel, Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevaliseemned, Seesamiseemned valged
Vesi	Vesi
Maitsevesi	Maasikat, Vesi
Marija-oregano tee	Tee oregano, Marijasegu
Pria pimatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Pim	Pim Conferents
Kaalikas	Kaalikas
Heme-kartulisupp	Hemes, Kartul, Porgand, Sibul, Till
Rootsi pikkpoiss	Kaerasepp, Veisepähkliha, Muna, Kurk marineeritud terve, Peet keedetud, Sibul
Pimakeste	Jahu nisu, Pim 2.5%
Aurutatud mais	Magusad maisiterad
Ahjukartulid urtidega	Kartulisektõrdi koorega
Keedetud päri kuskuss	Kuskuss päri
Kaalikas, aurutatud brokoli, redis, väike peakapsas	Brokoli, Kaalikas, Kapsas pea, Redis väike
Kastmevalk salatitele	Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevaliseemned, Seesamiseemned valged
Seemnesegu	Vesi
Vesi	Vesi
Maitsevesi	Must sõstar, Punase sõstar, Maasikat, Vesi
Mahajook	
Pria pimatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Vesi	Vesi
Apelsin	Apelsin
Kõrvits	Kõrvits
Risikotlet aedviljadega	Jahu nisu, Kohupimapsata 3%, Riis pudru, Muna, Rohelised herned , Riiyjuust 23%, Porgand, Sibul
Ukraina Borš sealihaga	Sealiha kuubikud, Aädikas 9%, Kartul, Kapsas , Tomatipasta 28-30%, Peet keedetud, Paprika , Porgand, Sibul, Kõõslauk, Petersell
Hapukoore R 20 %	Hapukoore 20%
Kama- kohupimakreem marjadega	Marijasegu, Kama (jahu, Kohupimapsata 3%, Maitsestatamata jogurt 2.5%
Seemne-pähklisegu	Maaspähkel, Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevaliseemned, Seesamiseemned valged
Vesi	Vesi
Maitsevesi	Kurk, Vesi
Soe kummel - apelsini jook	Kummel, Apelsin
Pria pimatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Banaan	Banaan
Porgand	Porgand
Kartuli-porruulaugu püreesupp ubadega	Toidukoore 20 %, Kartul, Porruulauk, Uba roheline, Sidrun
Rõstitud sepiukuubikud	Kaerasepp