

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
Descarte kooli koollõuna menüü 20.04-26.04 4-9 klass							
KOOLLÕUNA	Paprika marmelaad kanakrõpsulihaga	50	63	14,11	2,88	0	
	Kreemjas läätse - köögiviljakart (mahe punased läätsed, porgand)	150	166	9,06	5,97	19,56 2	
	Bechamel'i kaste (valge kaste)	100	83	3,69	2,83	11,03 1,2	
	Aurutatud brokoli	60	20	2,02	0,22	3,53	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Läätspas, mais, rukola, peet	100	47	2,28	0,47	9,02	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0,23	12,18	0,42 10,2	
	Seemnesegu	3	16	0,68	1,31	0,74 11	
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maltsivesi (apelsiniga)	75	11	0,05	0,07	0,36	
	Maitlapok	75	18	0,01	0,01	4,31	
	Pria pimatooted (keefir, mahe pilm)	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	
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
	ESMASPÄEV KOKKU :						
	747	33,76	25,69	98,25			
KOOLLÕUNA	Lihne kalasupp munaga (mahe kartul, porgand, muna)	300	156	16,23	5,49	10,76 3,4	
	Brokolipüreesupp	300	209	8,42	9,89	20,42 2	
	Röstitud sepiukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28 1	
	Kakao-kohupimakreem marjadega	150	216	8,99	13,28	13,97 2	
	Seemne-pähklisegu	10	56	2,42	4,54	2,02 11,6	
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maltsivesi (kurkiga)	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Marja-oregano tee	75	2	0,06	0,01	0,32	
	Pria pimatooted (keefir, mahe pilm)	75	44	2,41	2,27	3,44 2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7,36	3,03	47,91 1;11,2	
	Kivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Nuukapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
	TEISIPÄEV KOKKU :						
		791	38,75	29,17	92,27		
	KOOLLÕUNA	Maasakaste	150	114	8,38	6,18	6,59 1,2
		Köögivilja - paprikakollet (mahe punane uba, muna,paprika)	50	56	2,16	0,85	10,89 3
		Röstitud punane peet ürdidega	60	34	1,15	0,44	6,26
Kartulipuder (mahe kartul, pilm)		60	61	1,64	0,54	12,60 2	
Keedetud päri kuskuss		60	89	3,07	0,78	17,50 1	
Kaalikas, roheline oad, porgand (mahe), nuukapsas		100	26	1,20	0,25	5,82	
Kastmevalik salatitele		11	63	0,12	6,70	0,23 10,2	
Seemnesegu		16	88	3,65	7,00	3,97 11	
Vesi		75	0	0	0	0	
Maltsivesi (punase sõstraga)		75	1	0,05	0,07	0,36	
Kummel tee		75	0	0	0	0	
Pria pimatooted (keefir, mahe pilm)		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	
Oun (mahe)		70	28	0,14	0,25	6,93	
Valge redis		100	16	1,00	0,10	3,50	
KOLMAPÄEV KOKKU :							
		734	27,73	26,60	99,1		
KOOLLÕUNA	Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	300	167	12,73	7,58	13,30 2	
	Värskekapsarõõr punaste ubadega	300	125	6,35	0,85	25,32	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72 2	
	Röstitud sepiukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28 1	
	Ounakook	100	332	4,36	14,46	45,83 12;3	
	Seemne-pähklisegu	0	0	0	0	0 11,6	
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maltsivesi (must sõstraga, punase sõstraga, maasikatega)	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Metsiku tüüman tee	75	0	0	0	0 2	
	Pria pimatooted (keefir, mahe pilm)	75	44	2,41	2,27	3,44 2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1,23	0,50	7,99 1;11,2	
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Punane kapsas (mahe)	100	26	1,60	0,20	5,40	
	NELJAPÄEV KOKKU :						
		768	27,44	26,57	105,61		
	KOOLLÕUNA	Ahusealiha	50	95	15,52	3,62	0
		Porgandkollet seesamisemmetega (mahe punane uba, muna, porgand)	50	81	2,49	3,28	10,89 1;11,2,3
Tomatlikaste (mahe porgand)		100	30	0,99	0,74	5,13	
Keedetud odrakruup		60	68	1,74	0,42	14,87 1	
Keedetud täistera pasta (mahe) /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	
Punane kapsas (mahe), salatilihed, paprika (mahe), kaalikas		100	26	1,25	0,63	5,96	
Kastmevalik salatitele		20	112	0,23	12,18	0,42 10,2	
Seemnesegu		3	16	0,68	1,31	0,74 11	
Vesi		75	0	0	0	0	
Maltsivesi (lõhvikatega)		75	11	0,05	0,07	0,36	
Roheline tee		75	0	0	0	0	
Pria pimatooted (keefir, mahe pilm)		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	
Apelsin (mahe)		70	30	0,77	0,07	7,14	
Kõrvits		100	20	0,80	0,10	4,80	
REEDE KOKKU :							
	762	37,85	24,20	99,89			
NADALA KESKINE KOKKU :							
	762	33,11	26,43	99,03			

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraadi hulka.
Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormleib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rihe rakkivormleib, Eesti Pagar; Rihe rukkileib, Eesti Pagar; Ome sepp, Eesti Pagar; Rukki-sepp, Eesti Pagar; Täisterasepp, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkilebradega, Eesti Pagar; Maasikaleib, Kaerasepp, Eesti Pagar; Perenne rukkileib, Eesti Pagar; Perenne põrandaleib, Eesti Pagar.
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergeat või talumatust põhjustavate koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Koostisosa	
Paprika marmelaadis kanakrõpsulihaga	Broken lihtsuhle
Bechamel'i kaste (valge kaste)	Jahu nisu, Või 82%, Pilm 2,5%
Aurutatud brokoli	Brokoli
Keedetud täistera riis/keedetud riis	Riis sömer, Riis täistera
Keedetud tatar	Tatar
Jäikapsas, mais, rukola, peet	Magusad maislerad , Kapsas jää, Peet keedetud, Rukola
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	Vesi
Maltsivesi	Apelsin, Vesi
Maitlapok	
Pria pimatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Pim	Pim Coniferents
Porgand	Porgand
Kreemjas läätse - köögiviljakart	Läätsed punased, Toidukoor 20 %, Suvikõrvits, tsukini, Porgand, Sibul, Küüslauk
Lihne kalasupp munaga	Heigilise, Muna, Porgand, Kartul, Sibul, Tili, Punase kala supikogu
Kakao-kohupimakreem marjadega	Marjasegu, Kakaoõli, Vahukoore 35%, Kohupimamasta 3%
Seemne-pähklisegu	Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevaliliseemned, Maapähkel, Seesamisemned valged
Vesi	Vesi
Maltsivesi	Kurk, Vesi
Marja-oregano tee	Tee oregano, Marjasegu
Pria pimatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Kivi	Kivi
Nuukapsas	Nuukapsas
Brokolipüreesupp	Toidukoor 20 %, Kartul, Sibul, Brokoli, Kikerhamed kuivatatud
Röstitud sepiukuubikud	Kaerasepp
Maksaaste	Jahu nisu, Veisemaksa strooganov, Hapukoor 20%, Porgand, Sibul, Tili
Röstitud punane peet ürdidega	Peet keedetud
Kartulipuder	Või 82%, Pilm 2,5%, Kartul
Keedetud päri kuskuss	Kuskuss päri
Kaalikas, roheline oad, porgand, nuukapsas	Nuukapsas, Porgand, Kaalikas, Uba roheline
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	Vesi
Maltsivesi	Punane sõstar,Vesi
Kummel tee	Kummel
Pria pimatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Oun	Oun
Valge redis	Redis valge
Köögivilja - paprikakollet	Jahu tatra, Muna, Kaalikas, Küüslauk, Porgand, Paprikasegu , Punane uba
Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	Kalkuniliha kuubik, Toidukoor 20 %, Kaalikas, Porgand, Lillkapsas, Kartul, Sibul, Küüslauk
Röstitud sepiukuubikud	Kaerasepp
Ounakook	Jahu nisu, Oun, Täriks kartul, Jahu Kaera, Või 82%, Hapukoor 20%, Muna
Seemne-pähklisegu	Kõrvitsaseemned, Linaseemned, Päevaliliseemned, Maapähkel, Seesamisemned valged
Vesi	Vesi
Maltsivesi	Muist sõstar, Punane sõstar, Maasikas,Vesi
Metsiku tüüman tee	Tee metsik tüüman
Pria pimatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Banaan	Banaan
Punane kapsas	Kapsas punane
Värskekapsarõõr punaste ubadega	Tomatipasta 28-30%, Kapsas pea, Porgand, Kartul, Sibul, Peet keedetud, Küüslauk, Tili , Petersell , Sidrun,
Hapukoor, R 20 %	Hapukoor 20%
Ahusealiha	Sea värsli, kamarala, jahutatud
Tomatlikaste	Tomatipasta 28-30%, Porgand, Sibul, Tomatikuubikud, Küüslauk, Sidrun
Keedetud odrakruup	Odrakruup
Keedetud täistera pasta/keedetud pasta	Täisterapasta, Pasta sarvekessed
Keedetud roheline läätsed	Läätsed roheline
Punane kapsas, salatilihed, paprika, kaalikas	Kaalikas, Paprika punane, Kapsas punane, Salat rooma,Rukola , Salat Lamb, Salat Melcum, Salat Radiso Rosso, Mangold (Lõhipeel)
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	Vesi
Maltsivesi	Jõhvikas, Vesi
Roheline tee	Tee roheline
Pria pimatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Apelsin	Apelsin
Kõrvits	Kõrvits
Porgandkollet seesamisemmetega	Jahu nisu, Manni, Seesamisemned valged, Muna, Toidukoor 20 %, Porgand, Punane uba