	Descarte kooli koolilõuna menüü 16.11- 22.11 4–9 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkuni karri marinaadis	60	88	16,52	2,33	0	
	Köögivilja-kikerherne vokirooo (mahe kikerhemed,kapsas. porgand	150	61	2,83	1,24	8,78	
	Karrikaste	100	61	2,69	2,35	7,39	1,2
	Keedetud makaronid (mahe)	60	85	2,50	0,56	17,16	1
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	Peedisalat maisiga (mahe peet)	60	35	1,13	0,49	6,63	
	Hapukapsas, spinat	60	11	0,90	0,21	1,68	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10,2
	Seemnesegu	5	28	1,34	2,31	0,62	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi maasikatega	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
	PRIA: piim (mahe), keefir, jogurt	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	80	205	7,53	2,67	32,62	1;2;3
	PRIA Pirn (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	PRIA Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**712**	**39,68**	**17,22**	**97,19**	
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste veiselihast (mahe veisehakkliha)	150	143	9,33	8,08	8,41	1;2
	Köögiviljakotlet (mahe kartul, kaalika, porgand,muna)	60	47	1,61	0,76	8,73	1;3
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Kõrvitsa - kaalikasalat (mahe kaalika)	60	27	0,50	0,40	6,04	
	Hiinakapsas, tomat	60	10	0,57	0,09	1,56	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0,19	9,15	0,31	10,2
	PRIA Kodujuust R4-5%	10	10	1,50	0,40	0,21	
	Seemnesegu	10	56	2,68	4,62	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi must sõstraga, punase sõstraga , maasikatega	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Rabarberi - jogurtismuuti	75	38	1,93	1,35	4,66	2
	PRIA: piim (mahe), keefir, jogurt	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
	Mandariin	70	21	0,49	0,07	4,97	
	PRIA Porgand (mahe)	100	32	0,60	0,20	5,60	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**762**	**31.68**	**29.60**	**89.17**	
KOOLILÕUNA	Lätt stillis kana õunte ja sibulatega	150	150	18,34	6,16	5,85	
	Köögivilja-riisirooq (mahe porgand)	300	341	8,08	2,76	71,39	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1,51	0,53	16,38	
	Keedetud hirss (mahe)	60	63	2,23	0,61	12,28	
	Kapsasalat paprikaga (mahe kapsas,paprika)	60	15	0,67	0,13	3,05	
	Porgand (mahe), rukola	60	18	0,96	0,27	2,79	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,13	6,10	0,20	10;2
	Seemnesegu	5	28	1,34	2,31	0,62	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi kurkiga	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Soe pisarmünd - marjajook	75	6	0,12	0,04	1,53	
	PRIA: piim (mahe), keefir, jogurt	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	80	205	7,53	2,67	32,62	1;2;3
	PRIA Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	PRIA Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**714**	**38,12**	**21,60**	**89,33**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16,42	10,15	0,06	4
	Hirsi - porgandikotlet (mahe läätsed punased,porgand, muna)	60	59	2,56	1,07	9,45	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Ahjukartulidürtidega (mahe kartul)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Valge redise - kurgisalat	60	8	0,54	0,04	1,59	
	Jääkaosas. aurutatud rohelised herned	60	27	1,88	0,16	4,91	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,04	1,83	0,06	10,2
	Seemnesegu	3	17	0,80	1,39	0,37	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi apelsiniga	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim (mahe), keefir, jogurt	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	5,00	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**802**	**40.60**	**28.85**	**91.68**	
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga (mahe porgand)	300	319	22,44	5,10	48,34	1
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe punased uad,kartul, kap	300	125	6,29	0,62	24,64	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Kakao-kohupiimakreem marjadega	160	257	8,99	13,28	23,95	2
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi kirsiga	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Pisarmündi tee	75	0	0	0	0	
	Mahlajook	75	18	0,01	0,01	4,31	
	PRIA: piim (mahe), keefir, jogurt	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	40	103	3,76	1,34	16,31	1;2;3
	Kikerhernemäärе (mahe kikerhemed)	30	39	2,46	0,48	4,75	
	Ürdimäärе	30	72	1,83	6,86	0,98	2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Värske kurk	100	10	0,70	0	1,40	
	REEDE KOKKU:		**899**	**45.11**	**29.57**	**110.76**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**778**	**39,04**	**25,37**	**95,63**	

Koostisosad	
Kalkuni karri marinaadis	Kalkuni kintsuliha
Karrikaste	Jahu nisu, piim 2.5%
Keedetud makaronid	Pasta spiraalid
Keedetud odrakruup	Odrakruup
Peedisalat maisiga	Peet keedetud, maqusad maisiterad
Hapukapsas, spinat	Hapukapsas, spinat
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, linaseemned
Vesi	
Maitsevesi	Maasikat
Ingveritee sidruniga	Kummel, sidrun, ingver
PRIA: piim, keefir, jogurt	Keefir 2,5%, maltsestamata jogurt 2,5%, täispiim R3.8-4.2%, piim laktoosivaba 2,5%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	Rehe Vormileib, Jassi seemneleib, Rehe rukkileib, kaerasepik, pagari Kaera Röst, täisterasepik, , täistera vormileib, rukkisepik, tosta Täistera Röstsepik
Pirn	Pirn Conferents
Kõrvits	Kõrvits
Köögivilja-kikerherne vokirooq	Kapsas pea, paprika punane, porgand, porrulauk, kikerhemed
Hakklihakaste veiselihast	Jahu nisu, veisehakkliha, hapukoor 20%, till, sibul
Keedetud kartulid	Kartul
Keedetud tatar	Tatar
Kõrvitsa - kaalikasalat	Kõrtsentreeritud mahl õuna suhkruta, kaalikas, kõrvits
Hiinakapsas, tomat	Kapsas hiina, tomat
Kastmevalik salatitele	
Kodujuust R4-5%	Kodujuust 4%
Seemneseau	Kõrvitsaseemned. päevalilleseemned. linaseemned
Vesi	
Maitsevesi	Must sõstar, punane sõstar , maasikat
Kummeli tee	Kummel
Rabarberi - jogurtismuuti	Rabarber, maasikas, banaan, maitsestamata jogurt 2,5%
PRIA: piim, keefir, jogurt	Keefir 2,5%, maltsestamata jogurt 2,5%, täispiim R3.8-4.2%, piim laktoosivaba 2,5%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	Rehe Vormileib, Jassi seemneleib, Rehe rukkileib, kaerasepik, pagari Kaera Röst, täisterasepik, , täistera vormileib, rukkisepik, tosta Täistera Röstsepik
Mandariin	Mandariin
Porgand	Porgand
Köögiviljakotlet	Jahu nisu, muna, rohelised herned, kartul, kaalikas, porgand, till
Lätt stillis kana õunte ja sibulatega	Õun, broileri kintsuliha, küüslauk, sibul, broileri kints seljata, porgand
Keedetud riis	Riis sõmer
Keedetud hirss	Hirss
Kapsasalat paprikaga	Kapsas pea, till, paprika punane, sidrun
Porgand, rukola	Porgand, rukola
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, linaseemned
Vesi	
Maitsevesi	Kurk
Soe pisarmündi - marjajook	Mustsõstar, pisarmünt
PRIA: piim, keefir, jogurt,	Keefir 2,5%, maltsestamata jogurt 2,5%, täispiim R3.8-4.2%, piim laktoosivaba 2,5%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	Rehe Vormileib, Jassi seemneleib, Rehe rukkileib, kaerasepik, pagari Kaera Röst, täisterasepik, , täistera vormileib, rukkisepik, tosta Täistera Röstsepik
Õun	Õun
Valge redis	Redis valge
Köögivilla-riisirooq	Riis sõmer. rohelised herned. paprikaseau. porgand. maqusad maisiterad. sibul
Ahjus küpsetatud punase kala filee	Lõhefilee nahaga, forelifilee, sidrun
Valge kaste maitserohelisega	Jahu nisu, loodukoor 20 %, petersell, till
Ahjukartulid ürtidega	Kartulisektorid kooregа
Keedetud rohelised läätsed	Läätsed rohelised
Valge redise - kurgisalat	Kurk, till, redis valge
Jääkapsas, aurutatud rohelised herned	Kapsas jää, rohelised herned
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, linaseemned
Vesi	
Maitsevesi	Apelsin
Hibiskuse tee	Hibiskuse tee
PRIA: piim, keefir, jogurt	Keefir 2,5%, maltsestamata jogurt 2,5%, täispiim R3.8-4.2%, piim laktoosivaba 2,5%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	Rehe Vormileib, Jassi seemneleib, Rehe rukkileib, kaerasepik, pagari Kaera Röst, täisterasepik, , täistera vormileib, rukkisepik, tosta Täistera Röstsepik
Banaan	Banaan
Nuikapsas	Nuikapsas
Hirsi - porgandikotlet	Hirss, jahu nisu, läätsed punased, maitsestamata jogurt 2,5%, muna, till, porgand, sibul
Hernesupp sealihaga	Hernes, odrakruup, sealiha kuubikud, till, porgand, sibul, sea supikogu
Kakao-kohupiimakreem marjadega	Marjasegu, kakaopulber, vahukoor 35%, kohupiimapasta 3%
Vesi	
Maitsevesi	Kirss
Pisarmündi tee	Pisarmünt
Mahlajook	Õunamahlajook
PRIA: piim, keefir, jogurt,	Keefir 2,5%, maltsestamata jogurt 2,5%, täispiim R3.8-4.2%, piim laktoosivaba 2,5%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	Rehe Vormileib, Jassi seemneleib, Rehe rukkileib, kaerasepik, pagari Kaera Röst, täisterasepik, , täistera vormileib, rukkisepik, tosta Täistera Röstsepik
Kikerhernemäärе	Küüslauk, kikerherned, sidrun
Ürdimäärе	Tooriuust, till, petersell
Apelsin	Apelsin
Värske kurk	Kurk
Värskekapsaborš punaste ubadega	Tomatipasta 28-30%, kapsas pea, peet keedetud, kartul, till, petersell, küüslauk, porgand, sibul, punane uba, sidrun
Hapukoor, R 20 %	Hapukoor 20%

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitsineid ei arvutata päeva kaloraaži hulka.
Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavale koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: toitlustus@baltcrest.com