

Descarte kooli koolilõuna menüü 28.04- 04.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	88	12,59	4,12	0,27	
	Köögivilja-kikerherne vokiroom (mahe kikerherne, kapsas, porgand, p	150	101	3,56	4,44	12,66	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2,01	6,33	5,83	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	50	28	0,62	1,18	4,44	
	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 (mahe), paprika (mahe), redis	100	27	1,32	0,20	5,45	
	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	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (keefir, mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70		
ESMASPÄEV KOKKU :			668	31,92	19,19	90,86	
KOOLILÕUNA	Rassolnik veiselihaga (mahe kartul, porgand)	250	216	8,09	12,13	20,07	1
	Minestroone supp (lihata) (mahe pasta, kartul, porgand)	250	173	2,87	10,36	18,17	1,9
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Kaerahelbe - õunakrõbedik	80	230	3,26	8,04	36,94	1,2
	Vaniljekaste (mahe piim)	20	26	0,60	0,50	4,65	2
	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, mahe piim)	50	27	1,62	1,31	2,29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
	TEISIPÄEV KOKKU :			707	17,97	27,71	100,56
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	50	104	7,78	6,14	4,31	1;11;2;3;4
	Herne-kartulikotlet (mahe kartul)	50	85	3,37	3,06	11,93	1;11;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Hiina kapsas, kaalikas (mahe), mais, peet	100	48	1,80	0,40	9,98	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	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	
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (keefir, 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	
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
KOLMAPÄEV KOKKU :			698	26,98	20,08	105,97	
KOOLILÕUNA							
NELJAPÄEV KOKKU :							
KOOLILÕUNA							
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			690	25,11	22,5	99,17	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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.

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