

Tartu Forseliuse kooli koolilõuna menüü 30.09-06.10 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	82	11.51	4.00	0.03	
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiinakapsas, peet, paprika, redis	100	27	1.32	0.20	5.45	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
	Seemnesegu	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	Kuni 50					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			679	27.54	20.89	96.59	
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37		
KOOLILÕUNA	Kanasupp	250	288	14.00	18.04	19.01	
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	188	5.61	4.71	31.63	1;2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted	Kuni 50					2
	Roheline tee	100	16	0	0	3.99	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :			676	24.04	24.85	92.23	
Tomatine oasupp kartuli ja riisiga	250	245	8.11	5.58	43.79		
KOOLILÕUNA	Ahjuliha	50	76	10.28	3.76	0.38	
	Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
	Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	100	45	1.76	1.29	9.65	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Kodujuust R5%	5	5	0.70	0.20	0.12	2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	50	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted	Kuni 50					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU :			653	25.46	21.23	95.36	
Lillkapsa - spinatikotlet	50	55	1.99	2.43	6.73	1;3	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka	250	250	12.65	12.71	22.18	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Keefiri-maasikatarretis	150	150	4.79	2.10	27.26	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted	100	56	3.65	2.66	4.53	2
	Mustsõstramorss	100	53	0.28	0.10	13.38	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70	
	NELJAPÄEV KOKKU :			697	25.84	23.33	97.49
Läätsesupp sulajuustuga	250	287	15.40	12.39	29.43	2	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	50	104	7.78	6.14	4.31	1;11;2;3;4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud läätsed	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	14	0.64	0.09	2.84	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
	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	Kuni 50					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
REEDE KOKKU :			680	26.49	21.75	94.09	
Kartuli - kodujuustukotlet	50	90	3.74	2.80	12.39	1;11;3	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			677	25.87	22.41	95.15	

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; Maisgaleit; 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