

Tartu Forseliuse kooli menüü 07.10- 13.10 vanus 7-9		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLINE	Kaalikapüreesupp	200	133	2,27	8,29	13,83	2
	Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2,11	0,65	6,15	1;2
	Puuvilja - jogurtikokteil mahe jogurt	150	111	4,46	3,48	15,27	2
	Leivatoode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			430	12,94	14,10	61,87	
KOOLINE	Tatrarooog köögiviljadega mahe porgand	200	268	8,63	7,47	42,20	
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			424	10,80	14,18	63,40	
KOOLINE	Sealiha - riisiroog köögiviljadega mahe riis, porgand	200	314	11,08	13,94	37,04	
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			444	14,48	17,14	58,85	
KOOLINE	Kalkuni - köögiviljakaste	130	116	9,53	6,34	5,69	1;2
	Keedetud kartulid mahe kartul	130	135	3,46	0,18	30,76	
	Porgand mahe	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			417	15,27	13,50	59,81	
KOOLINE	Karrine kanakaste	130	153	8,50	9,98	7,39	2
	Keedetud riis mahe riis	130	168	3,28	1,41	35,49	
	Hiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Leivatoode	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
REEDE KOKKU :			423	14,25	14,04	59,69	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			428	13,55	14,59	60,72	

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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, 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

Tartu Forseliuse kooli menüü 14.10- 20.10 vanus 7-9		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Köögiviljasupp lihata mahe kartul, porgand	200	113	1,67	7,30	11,66	
	Kakao-kohupiimakreem	120	192	8,18	9,02	18,72	2
	Marjapüree	20	6	0,12	0,01	1,21	
	Leivatoode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			454	14,07	18,01	58,21	
KOOLIEINE	Kartuli panniroog brokoliga mahe kartul	200	164	5,10	5,55	25,85	
	Porgand mahe	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			402	9,43	13,37	62,52	
KOOLIEINE	Kalkuniguljašš	130	160	7,68	9,04	12,04	1;2
	Keedetud tatar	130	155	5,41	1,82	30,17	
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			413	15,66	13,60	57,99	
KOOLIEINE	Magushapu sealihakaste	130	210	13,49	13,09	9,95	
	Keedetud pärl kuskuss	130	163	4,99	3,38	28,43	1
	Värske kapsas	50	12	0,55	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			462	20,80	19,21	52,51	
KOOLIEINE	Kana - ananassi kaste	130	114	4,98	4,80	12,92	
	Keedetud riis mahe riis	130	168	3,28	1,41	35,49	
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,19	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
REEDE KOKKU :			416	10,00	11,65	67,61	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			429	13,99	15,17	59,77	

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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, 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

Tartu Forseliuse kooli menüü 28.10- 03.11 vanus 7-9		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLINE	Kanasupp spinatiga mahe kartul, porgand	200	230	7,93	17,30	12,08	
	Mustsõstra-kamasmuuti	150	159	5,14	3,03	29,13	1;2
	Leivatoode	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			446	14,71	21,00	51,86	
KOOLINE	Tomatine sealihakaste	130	142	7,52	8,22	9,71	1;2
	Keedetud pärl kuskuss	130	163	4,99	3,38	28,43	1
	Kaalikas	50	15	0,50	0,15	3,65	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			431	14,70	14,27	61,13	
KOOLINE	Kartuli-juusturoog mahe kartul	200	196	8,49	6,53	27,23	2;9
	Hiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,19	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			397	13,58	13,37	56,35	
KOOLINE	Kodune sealihakaste	130	135	7,68	9,27	5,64	1;2
	Keedetud tatar	130	155	5,41	1,82	30,17	
	Porgand mahe	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			417	15,28	13,81	59,00	
KOOLINE	Hakklihakaste veiselihast mahe veisehakkliha	130	138	9,23	8,11	7,25	1;2
	Keedetud kartulid mahe	130	135	3,46	0,18	30,76	
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	6	33	0,07	3,65	0,15	10;2
	Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
	Leivatoode	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
REEDE KOKKU :			427	15,69	12,91	62,45	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			424	14,79	15,07	58,16	

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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, 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