

Tartu Forseliuse kooli koolilõuna menüü 07.10- 13.10 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12,67	12,76	9,04	1;2
	Rõstitud rooskapsas	50	29	1,75	1,75	2,20	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe riis)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelised oad, peet	100	30	1,35	0,22	6,45	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	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	
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim ja keefir)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Pim (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
ESMASPÄEV KOKKU :			675	26,87	23,58	91,59	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe läätсед)		150	187	8,97	7,92	20,91	2
KOOLILÕUNA	Koorene lõhesupp (mahe kartul)	250	176	9,87	7,87	17,71	2;4
	Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	130	165	6,73	2,83	28,27	1;2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Marjamorss	150	63	0,23	0,02	15,00	
	Pria piimatooted (mahe piim ja keefir)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
	Ploom (mahe)	70	30	0,49	0,42	6,58	
	Pria nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
	TEISIPÄEV KOKKU :			647	24,25	14,66	105,81
Köögiviljasupp kikerhernestega (mahe kartul, porgand)		250	166	3,33	8,09	20,73	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha)	50	90	9,02	3,72	5,23	1;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Kaalikas, mais, kurk, rukola	100	42	1,80	0,47	8,45	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Seemnesegu mahe	3	16	0,68	1,31	0,74	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 (mahe piim ja keefir)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2,87	1,18	18,63	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 :			691	23,75	23,77	98,94	
Köögivilja - paprikakotlet (mahe kaalikas, porgand, paprika)		50	71	2,24	2,39	11,27	3
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga (mahe kartul, porgand)	250	233	15,73	9,56	21,76	1
	Mustsõstrakreem riisiga	130	248	2,33	12,20	31,30	2
	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 (mahe piim ja keefir)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Värske melon mahe	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Värske lillkapsas mahe	100	22	1,60	0,20	4,60	
NELJAPÄEV KOKKU :			692	25,28	24,84	92,26	
Brokolipüreesupp		250	230	7,54	11,22	28,07	2
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10,46	3,70	0,07	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
	Rõstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
	Ahjukartulid ürtidega mahe kartul	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud läätсед mahe läätсед	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Punane kapsas mahe , kõrvits, porgand mahe, spinat	100	24	1,32	0,30	4,90	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim ja keefir)	35	20	1,28	0,93	1,58	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
	Banaan	70	73	0,84	0,21	17,01	
Värske paprika mahe	100	28	1,10	0,20	6,40		
REEDE KOKKU :			709	29,20	22,53	97,95	
Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe porgand)		50	64	1,98	2,69	8,44	1;11;3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			683	25,87	21,88	97,31	

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 koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootarendus@balticrest.com

Aasia teemapäevad

Tartu Forseliuse kooli koolilõuna menüü 14.10- 20.10 II kooliastmele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
10-12 aastastele							
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	78	10,55	3,80	0,39	
	Piimakaste	100	87	2,01	6,33	5,83	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
	Keedetud läätsed (mahe läätsed)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe makaron)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
	Hiinakapsas, peet, paprika (mahe), redis	100	27	1,32	0,20	5,45	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	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 (mahe piim ja keefir)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Ploom	70	30	0,49	0,42	6,58	
Suvikõrvits	100	19	1,40	0,20	3,20		
ESMASPÄEV KOKKU :			691	31,51	21,83	91,34	
	Köögivilja -nuudlivokk	250	220	5,54	10,43	27,60	1;7
KOOLILÕUNA	Taipärane veiselihasupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand)	250	224	9,63	13,73	16,14	
	Kookospiimaga panna cotta	100	152	3,17	8,21	18,51	2
	Maasikakaste	50	47	0,30	0,04	11,44	
	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 (mahe piim ja keefir)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Pirn mahe	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
TEISIPÄEV KOKKU :			676	20,40	25,71	94,89	
	Köögiviljapüreesupp kookose ja karriga	250	215	6,48	10,06	27,39	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11,07	8,00	0,14	4
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Vokitud köögiviljad	50	16	0,69	0,38	2,98	
	Keedetud kartulid mahe	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Punane kapsas mahe, kõrvits, porgand mahe, spinat	100	24	1,32	0,30	4,90	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0,75	0,20	0,10	
	Seemnesegu mahe	1	6	0,23	0,44	0,25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mustsõstramorss	150	80	0,41	0,15	20,07	
	Pria piimatooted (mahe piim ja keefir)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun mahe	70	28	0,14	0,25	6,93		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			700	26,34	24,67	96,91	
	Aasiapärane läätsepikkpoiss (vegan)	50	177	7,25	2,35	30,24	1
KOOLILÕUNA	Kalkuni minestroone (mahe kartul, porgand)	250	144	7,82	8,50	10,06	1;9
	Mango - chia magustoit	150	107	4,57	4,33	14,27	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
	Pria piimatooted (mahe piim ja keefir)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6,56	2,69	42,59	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 :			639	23,39	17,43	98,93	
	Taipärane läätsesupp	250	315	17,37	8,61	42,78	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11,51	4,00	0,03	
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	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, mais, peet	100	48	1,80	0,40	9,98	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	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	
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim ja keefir)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Arbuus	70	24	0,35	0,21	5,04		
Porgand mahe	100	34	1,00	0,40	7,70		
REEDE KOKKU :			686	27,64	23,37	93,79	
	Kikerherne kotlet ehk falafel	50	60	2,72	0,62	10,20	1
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			679	25,86	22,6	95,17	

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 aadressil: tootearendus@balticrest.com

Tartu Forseliuse kooli koollõuna menüü 28.10- 03.11 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Kalaguljašš	150	183	8,66	9,90	14,90	1;2;4
	Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta mahe makaron	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
	Keedetud läätsed mahe	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Jääsalat, porgand mahe , redis, peet	100	27	1,18	0,22	5,72	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu mahe	3	16	0,68	1,31	0,74	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 (mahe piim ja keefir)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
ESMASPÄEV KOKKU :			683	26,79	20,49	97,32	
Kikerhernepilaff		250	375	12,19	5,52	65,31	
KOOLLÕUNA	Kana - nuudlisupp kartulitega (mahe kartul, porgand, nuudid)	250	201	8,16	11,84	16,34	1
	Kaerahelbe - ploomikrõbedik	80	232	3,55	8,15	36,22	1;2
	Vahukoor	15	53	0,38	5,25	1,05	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
	Pria piimatooted (mahe piim ja keefir)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Kiivi mahe	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
TEISIPÄEV KOKKU :			723	19,07	28,66	99,30	
Kreemjas kaunviljasupp riisiga (mahe riis)		250	308	13,82	9,69	47,59	2
KOOLLÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10,29	3,76	0,49	
	Pimakkaste (mahe piim)	100	87	2,01	6,33	5,83	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe riis)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Kõrvits, spinat, peet, kapsas	100	26	1,35	0,25	5,15	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu mahe	3	16	0,68	1,31	0,74	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Jõhvikamorss	150	35	0,15	0,26	8,54	
	Pria piimatooted (mahe piim ja keefir)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	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 :			656	25,59	20,15	96,31	
Köögiviljakotlet		50	54	1,14	2,57	7,14	1;3
KOOLLÕUNA	Borš veiselihaga (mahe veisehakkliha, kartul, porgand)	250	204	7,25	11,71	17,99	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Maasika-jogurtidessert (mahe jogurt)	150	184	5,26	9,63	18,76	2
	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 (mahe piim ja keefir)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Arbuus mahe	70	24	0,35	0,21	5,04	
	Värske kapsas	100	24	1,10	0,20	5,40	
NELJAPÄEV KOKKU :			715	21,38	29,26	91,44	
Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga		250	166	6,61	6,52	23,50	2
KOOLLÕUNA	Seapraad	50	111	10,14	7,81	0,10	
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Rõstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Kaalikas, punane peakapsas mahe , kurk, rukola	100	24	1,45	0,32	4,62	
	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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim ja keefir)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Banaan mahe	70	73	0,84	0,21	17,01		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
REEDE KOKKU :			696	26,44	25,19	93,27	
Peedi-kohupiimakotlet		50	61	3,91	2,09	6,70	1;2;3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			695	23,85	24,75	95,53	

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; 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