

Tartu Forseliuse kooli koolilõuna menüü 28.04- 04.05 II kooliastmele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
10-12 aastastele							
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	87	12.55	4.09	0.07	
	Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9
	Piimakaste mahe piim	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta mahe	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud läätsed mahe	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Tomat, porgand mahe , kaalikas, hernes	100	38	1.98	0.33	8.07	
	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	20	11	0.65	0.53	0.91	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	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
ESMASPÄEV KOKKU :		694	31.99	22.88	90.68		
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp mahe kartul, porgand	250	181	9.27	11.12	12.06	
	Läätse-köögiviljapüreesupp mahe läätsed, kartul, porgand	250	354	14.17	19.71	31.03	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Riisipuding õuna ja kaneeliga mah õun	150	287	2.41	11.56	43.47	2
	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	50	27	1.62	1.31	2.29	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	
	Porgand mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :		698	18.38	26.15	99.51		
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga mahe veisehakkliha	50	90	10.19	3.49	4.37	1;2;3
	Hirsi - porgandikotlet mahe porgand	50	61	2.06	2.32	8.28	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega mahe piim	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis mahe	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Porgand mahe , aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas	100	47	2.04	0.43	9.79	
	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	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	Pria piimatooted mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	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	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
KOLMAPÄEV KOKKU :		665	25.64	18.86	101.08		
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka mahe kartul, porgand	250	250	12.65	12.71	22.18	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kõrvitsapüreesupp	250	192	6.55	9.57	22.16	2;9
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;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 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
	Banaan mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU :		741	27.01	22.22	108.33		
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	50	104	7.78	6.14	4.31	1;11;2;3;4
	Oakotlet (Vegan)	50	66	2.51	1.79	9.59	1;10
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Keedetud kartulid mahe	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Hiina kapsas, kaalikas, porgand mahe , peet	100	32	1.30	0.30	6.72	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	Seemnesegu mahe	4	22	0.91	1.75	0.99	11
	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	20	11	0.65	0.53	0.91	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	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
REEDE KOKKU :		654	22.18	24.70	88.35		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		690	25.04	22.96	97.59		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, 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 koolilõuna menüü 21.04- 27.04 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
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri mahe läätсед	150	187	8.97	7.92	20.91	2
	Rõstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis mahe	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jäasalat, porgand mahe , rohelised oad, peet	100	30	1.35	0.22	6.45	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
	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	
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Õun mahe	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
ESMASPÄEV KOKKU :			683	26.53	21.62	97.43	
KOOLILÕUNA	Koorene lõhesupp mahe kartul, porgand	250	176	9.87	7.87	17.71	2;4
	Köögilviljasupp kikerhernestega mahe kartul, porgand	250	166	3.33	8.09	20.73	
	Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	150	190	7.77	3.26	32.61	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	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :			642	24.06	14.59	105.70	
KOOLILÕUNA	Kanahakkliihast pikkpoiss	50	103	7.28	5.78	5.50	1;11;3
	Köögilvija - paprikakotlet mahe paprika	50	71	2.24	2.39	11.27	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 pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kaalikas, mais, kurk, rukola	100	42	1.80	0.47	8.45	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
	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	
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	Banaan mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Porgand mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			744	21.90	23.84	112.76	
KOOLILÕUNA	Külasupp sealiha mahe kartul, porgand	250	212	11.23	11.85	16.79	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Brokolipüreesupp mahe kartul	250	230	7.54	11.22	28.07	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Mustsõstrakreem riisiga mahe riis	150	286	2.68	14.07	36.11	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	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
	Apelsin mahe	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
NELJAPÄEV KOKKU :			731	21.02	32.65	90.32	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	50	95	7.39	6.77	1.34	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega mahe porgand	50	64	1.98	2.69	8.44	1;11;3
	Tomatikaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
	Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Ahjukartulid ürtidega mahe kartul	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud läätsed mahe läätsed	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Punane kapsas, kõrvits, porgand mahe , spinat	100	24	1.32	0.30	4.90	
	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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted	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
	Õun mahe	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske paprika mahe	100	28	1.10	0.20	6.40	
REEDE KOKKU :			650	24.81	20.25	93.35	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			690	23.66	22.59	99.91	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraži 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; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib
rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe pörandaleib, 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 koolilõuna menüü 28.04- 04.05 II kooliastmele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
10-12 aastasetele							
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	88	12.59	4.12	0.27	
	Köögivilja-kikerherne voki-roog mahe porgand	150	101	3.56	4.44	12.66	
	Piimakaste	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 täistera pasta/keedetud pasta mahe	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Hiinakapsas, peet, paprika, 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 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	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 porgand, kartul	250	216	8.09	12.13	20.07	1
	Minestroone supp (lihata) mahe 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 mahe õun	80	230	3.26	8.04	36.94	1;2
	Vaniljekaste	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 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
	Pirn	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 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 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 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	Ahjusealiha	50	82	11.51	4.00	0.03	
	Köögiviljakotlet	50	54	1.14	2.57	7.14	1;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	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, 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	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Kiivi mahe	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
REEDE KOKKU :			688	26.99	19.91	103.38	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			690	25.11	22.5	99.17	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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