

Teemapäevad: Tähed taldrikus

Tartu Forseliuse koolilõuna menüü 05.05- 11.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chilli con carne Anett Kontaveit	150	201	9.64	13.88	9.57	
	Kikerhernekaste seentega	150	130	5.39	4.37	15.72	2
	Rõstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis mahe	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Jäasalat, porgand mahe , rohelistes oad, peet	100	30	1.35	0.22	6.45	
	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	
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	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	
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			669	23.00	22.32	95.77	
KOOLILÕUNA	Kanasupp Anett Kontaveit mahe kartul, porgand	250	207	9.18	13.02	15.15	9
	Värskekapsaborõ punaste ubadega mahe kartul, porgand	250	150	4.53	5.55	22.57	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Panna cotta Keili Sükiainen	120	245	4.97	12.30	28.31	2
	Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Piimatooted mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	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	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :			725	19.04	27.44	102.07	
KOOLILÕUNA	Toskana stiilis kalkuni ahjupaad Keili Sükiainen	50	110	12.32	6.54	0.68	
	Peedi-kohupiimakotlet	50	61	3.91	2.09	6.70	1;2;3
	Valge kaste maitseroheliseiga	100	83	1.90	6.04	5.67	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 mahe , 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	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	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
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Tomat mahe	100	19	0.70	0.21	3.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			676	27.16	21.99	94.67	
KOOLILÕUNA	Kalasupp tomatiga mahe kartul, porgand	250	152	11.20	8.00	9.41	4
	Kaalikapüreesupp mahe kaalikas	250	196	5.11	10.69	19.95	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Ema Anne õunakook Priit Kuusk	100	339	4.41	14.46	47.59	1;2;3
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Piimatooted mahe piim	50	27	1.62	1.31	2.29	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	
NELJAPÄEV KOKKU :			720	21.36	25.76	101.88	
KOOLILÕUNA	Gruusia kanakintsuliha Priit Kuusk	50	101	10.98	5.95	0.94	2
	Kartulipannkook Allika mahe kartul	50	69	1.71	2.39	10.34	1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Ahjukaartulid ürtidega mahe kartul	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud läätsed mahe	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet, kaalikas mahe , jõhvikad, redis	100	29	1.00	0.32	6.58	
	Kastmevalik salatitele	1	6	0.01	0.61	0.02	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	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
	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
	Apelsin mahe	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
REEDE KOKKU :			662	28.12	22.47	88.17	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			690	23.74	24	96.51	

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:

Tartu Forseliuse koollõuna menüü 12.05- 18.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.29	3.76	0.49	
	Kikerhernepilaff	250	375	12.19	5.52	65.31	
	Piimakaste basiilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	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 tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jääsalat,porgand, redis, peet	100	27	1.35	0.15	6.00	
	Kastmevalik salatitele	17	95	0.20	10.35	0.41	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	
	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
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	paprika mahe	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :		685	25.91	26.59	87.53		
KOOLLÕUNA	Kõõgivilja - frikadellisupp mahe kartul, porgand	250	203	11.62	9.82	17.94	1;3
	Kreemjas kaunviljasupp riisiga	250	308	13.82	9.69	47.59	2
	Sepiku - õunavorm mahe õun	80	184	4.32	3.34	33.09	1;2;3
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
	Piimatooted mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
	Banaan mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas mahe	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :		738	24.68	16.86	121.38		
KOOLLÕUNA	Küpsetatud karmine kanakintsuliha	50	78	10.55	3.80	0.39	
	Brokoli-juustu kotletid	50	78	3.74	3.57	8.27	2;3
	Piimakaste mahe piim	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad mahe kaalikas	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud kartulid mahe kaalikas	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud läätsed mahe	50	79	5.42	0.38	11.78	
	kõrvits, spinat, tomat mahe ,hapukapsas	100	23	1.32	0.32	4.35	
	Kastmevalik salatitele	6	33	0.07	3.65	0.15	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	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	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
KOOLLÕUNA	Õun mahe	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	19	0.70	0.21	3.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :		644	28.55	19.61	89.19		
KOOLLÕUNA	Rassolnik sealihaga mahe kartul, porgand	250	233	15.73	9.56	21.76	1
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Liikapsapüreesupp maisi ja porgandiga mahe porgand	250	166	6.61	6.52	23.50	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Kohupiimakreem marjadega	120	181	5.39	5.97	24.77	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	
	Piimatooted mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Apelsin mahe	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU :		656	27.25	20.04	91.32		
KOOLLÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4
	Kohupiima - kartulikotlet mahe kartul	50	73	3.41	2.07	10.62	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Ahjukartulid ürtidega mahe kartul	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Peet, kaalikas mahe , jõhvikad, kapsas	100	31	1.02	0.35	7.22	
	Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.10	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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	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
	Õun mahe	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :		638	24.01	24.41	84.58		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		672	26.08	21.5	94.8		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi 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; Õnne sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib
rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, 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:

Tartu Forseliuse koolilõuna menüü 19.05- 25.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2
	Heme- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88	
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	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	
	Hiinakapsas, peet, paprika,redis	100	30	1.35	0.22	6.45	
	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	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
	Piimatooted mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			640	23.10	19.82	94.07	
KOOLILÕUNA	Kõõgiviljapüreesupp kalkunilihaga mahe kartul, porgand	250	219	9.80	14.32	13.87	2
	Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
	Värskekapsasupp läätsedega mahe läätsed, porgand, kartul	250	204	5.20	10.51	22.96	
	Purukook rabarberiga	70	212	3.34	8.53	30.44	1;3
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mustsõstramorss	150	80	0.41	0.15	20.07	
	Piimatooted mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Õun mahe	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			714	20.01	25.98	102.75	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga mahe veisehakkliha	50	90	10.19	3.49	4.37	1;2;3
	Porgandi-kikerherne kotlet mahe porgand	50	87	2.99	2.90	11.55	1
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kartulipuder mahe kartul	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Kõrvits, punane peakapsas mahe, porgand mahe, spinat	100	24	1.45	0.32	4.62	
	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	
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	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
KOOLILÕUNA	Kiivi	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Tomat mahe	100	19	0.70	0.21	3.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			709	25.07	22.83	102.43	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka mahe kartul, porgand	250	210	9.36	10.26	20.56	4
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Brokolipüreesupp	250	230	7.54	11.22	28.07	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Marja-jogurtikreem mahe jogurt	120	132	4.34	6.03	15.43	1;2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0.16	0.02	7.52	
	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
	Banaan mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU :			711	21.84	23.58	103.46	
KOOLILÕUNA	Seapraad	50	111	10.14	7.81	0.10	
	Riisikotlet aedviljadega mahe riis	50	84	4.62	3.86	7.83	1;2;3
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Ahjukartulid ürtidega mahe kartul	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud läätsed mahe läätsed	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Tomat, kurk, kaalikas, rukola	100	29	1.00	0.32	6.58	
	Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.10	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	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
KOOLILÕUNA	Apelsin mahe	70	30	0.77	0.07	7.14	
	porgand mahe	100	19	1.28	1.81	4.32	
REEDE KOKKU :			678	31.05	20.36	97.72	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			690	24.21	22.51	100.09	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi 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; Örne 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:

Tartu Forseliuse koolilõuna menüü 26.05- 01.06 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.28	3.76	0.38	
	Chilli sin carne	150	129	4.84	4.39	19.33	
	Piimakaste basilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta mahe makaron	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jäasalat, porgand mahe , redis, peet	100	34	2.10	0.30	6.65	
	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	
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	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
KOOLILÕUNA	Õun mahe	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
	ESMASPÄEV KOKKU :	697	27.87	18.85	104.72		
	Borš kanaga mahe kartul , porgand	250	219	7.79	15.00	14.20	
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Hernesupp lihata	250	223	5.90	10.71	28.11	1
	Riisipuding õuna ja kaneeliga mahe õun , riis	120	230	1.93	9.25	34.77	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	
	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
	Kiivi mahe	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
KOOLILÕUNA	TEISIPÄEV KOKKU :	732	16.47	28.93	102.80		
	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4
	Kartuli-seenekotlet mahe kartul	50	73	1.83	2.80	10.65	1;3
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud kartulid mahe	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud läätsed mahe	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Kõrvits, spinat, tomat mahe ,hapukapsas	100	31	1.02	0.35	7.22	
	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	2	11	0.46	0.87	0.50	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	
KOOLILÕUNA	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
	KOLMAPÄEV KOKKU :	692	29.66	23.60	92.55		
	Haršosupp veiselihaga mahe riis , porgand	250	250	12.60	15.51	15.28	
	Köögiliviljapüreesupp lihata mahe kartul , porgand	250	158	5.70	6.86	20.20	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Marja- rukkivaht	100	133	1.26	0.28	31.65	1
	Piim, R 3.5% mahe	50	32	1.60	1.75	2.33	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	
	Piimatooted mahe piim	50	27	1.62	1.31	2.29	2
KOOLILÕUNA	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	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
	NELJAPÄEV KOKKU :	694	22.33	20.83	103.95		
	Ahjusealiha	50	82	11.51	4.00	0.03	
	Kikerhernepikkpoiss	50	70	2.86	1.89	9.42	1
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud rohelistes herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
	Ahjukartulid ürtidega mahe kartul	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kaalikas mahe , punane kapsas mahe , kurk, rukola	100	26	1.40	0.32	5.30	
	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	
KOOLILÕUNA	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
	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 mahe	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	REEDE KOKKU :	637	28.06	18.02	94.14		
	NÄDALA KESKINE KOKKU:	690	24.88	22.05	99.63		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi 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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, 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 koolilõuna menüü 02.06- 08.06 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste veiselihast mahe veisehakkliha	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
	Köögivilja-kikerherne vokiroom	150	101	3.56	4.44	12.66	
	Aurutatud liilkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud läätsed mahe	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, redis	100	30	1.20	0.30	6.45	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	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	
	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
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			659	27.66	20.28	91.25	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp mahe kartul, porgand	250	194	10.12	11.80	13.02	4
	Minestroome 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
	Keefiri-maasikatarretis	150	153	5.43	2.10	27.26	2
	Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Piimatooted mahe piim	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Apelsin mahe	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISPÄEV KOKKU :			692	25.21	18.32	106.51	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	50	95	11.64	5.14	0.48	10
	Köögiviljakottlet	50	54	1.14	2.57	7.14	1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Ahjukartulid ürtidega mahe kartul	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Punane kapsas mahe , kõrvits, porgand mahe , spinat	100	58	3.07	0.48	11.84	
	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	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	
	Paprika mahe	100	19	1.28	1.81	4.32	
KOLMAPÄEV KOKKU :			703	28.60	23.17	102.14	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-liilkapsasupp mahe kartul, porgand	250	155	12.21	6.51	13.06	
	Tomati - läätsesupp mahe läätsed, kartul	250	165	10.97	1.46	27.77	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marjane sepiuvorm	100	236	5.18	6.59	39.33	1;2;3
	Piim, R 3,5%	50	32	1.60	1.75	2.33	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	Piimatooted mahe piim	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
	Banaan mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Porgand mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			696	25.57	18.35	109.60	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	50	103	7.28	5.78	5.50	1;11;3
	Hirsi - porgandikottlet	50	61	2.06	2.32	8.28	1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Kartulipuder mahe kartul	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Tomat mahe , kaalikas, kurk, rukola	100	42	1.80	0.47	8.45	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	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	
	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	
	Valge redis	100	19	0.70	0.21	3.70	
REEDE KOKKU :			702	21.13	28.02	93.48	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			690	25.63	21.63	100.6	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormleib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, 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: