

Teemapäevad: Tähed taldrikus

TAGi koolilõuna menüü 05.05- 09.05 vanus 16–19 ja enam		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
	Röstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Keedetud täistera riis (mahe) /keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Jäasalat, porgand (mahe), rohelised oad, peet (mahe)	120	36	1.62	0.27	7.74	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (punase sõstraga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook (mahe õunamahlajook)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			790	26.37	24.47	117.54	
KOOLILÕUNA	Kanasupp Anett Kontaveit (mahe kartulid, porgand)	300	249	11.01	15.62	18.18	9
	Värskekapsabori punaste ubadega (mahe kartulid, porgand)	300	180	5.44	6.66	27.08	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	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	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidruniga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	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
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :			894	24.23	31.42	129.55	
KOOLILÕUNA	Toskana stiilis kalkuni ahjupraad Keili Sükiainen	60	132	14.78	7.85	0.82	
	Peedi-kohupiimakotlet	60	74	4.69	2.51	8.04	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Kartulipuder (mahe kartulid)	60	82	1.75	2.83	12.77	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Kaalikas, mais, kurk, rukola	120	50	2.17	0.56	10.14	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			850	33.86	25.40	123.27	
KOOLILÕUNA	Kalassupp tomatiga (mahe kartulid, porgand)	300	182	13.44	9.60	11.29	4
	Kaalikapüreesupp (mahe kartulid, porgand)	300	235	6.13	12.82	23.94	2
	Röstitud sepikeedikut	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	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (apelsiniga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahlajook)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	50	27	1.62	1.31	2.29	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	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			844	26.09	28.40	121.61	
KOOLILÕUNA	Gruusia kanakintsuliha Priit Kuusk	60	122	13.18	7.14	1.13	2
	Kartulipannkook Allika (mahe kartulid)	60	82	2.06	2.87	12.40	1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
	Ahjukaartulid ürtidega (mahe kartulid)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	Keedetud läätsed	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Peet (mahe), kaalikas, jõhvikad, redis	120	35	1.20	0.39	7.89	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (jõhvikatega)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
REEDE KOKKU :			872	35.66	28.64	118.24	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			850	29.24	27.67	122.04	

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; Õne sepi, Eesti Pagar; Rukisepik, 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