

TAGi koolieine menüü 05.05- 09.05 vanus 7-9		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Rassolnik sealihaga (mahe kartulid, porgand)	200	187	12.59	7.65	17.41	1
	Hapukoor, R 20 %	5	10	0.14	1.00	0.18	2
	Õuna - keefirikokteil	150	140	4.32	3.38	23.22	2
	Leivatood	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			438	19.92	13.21	59.44	
KOOLIEINE	Kõrvitsa-kartulivorm (mahe kartulid)	200	253	5.17	14.37	27.11	1;2
	Hiinakapsas	50	10	0.80	0.15	1.60	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
	Mahlajook (mahe õunamahlajook)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatood	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			431	9.30	17.71	58.70	
KOOLIEINE	Hakklihakaste	130	199	8.38	14.76	8.53	1;2
	Keedetud kartulid (mahe)	130	135	3.46	0.18	30.76	
	Porgand (mahe)	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
	Maitsevesi (kurgiga)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatood	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			451	14.92	17.51	59.87	
KOOLIEINE	Kanapasta	200	314	16.10	7.09	46.00	1
	Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahlajook)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatood	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			420	17.78	9.49	65.08	
KOOLIEINE	Sealihastrooganov	130	183	10.49	12.62	7.38	1;2
	Keedetud riis (mahe)	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	
	Leivatood	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
REEDE KOKKU :			439	15.83	16.51	57.02	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			436	15.55	14.89	60.02	

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 rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne 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.