

| TAGi koolieine menüü 19.05- 23.05 vanus 7-9 |                                                  | Valmistoidu<br>kaal, grammi | Toiduenergia,<br>kcal | Valgud,<br>grammi | Rasvad,<br>grammi | Süsivesikud,<br>grammi | Allergeen |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|------------------------|-----------|
| KOOLIEINE                                   | Tomatine kanalihasupp ( mahe kartulid, porgand ) | 200                         | 147                   | 8.86              | 5.30              | 16.72                  |           |
|                                             | Kirsi-jogurtikokteil                             | 150                         | 144                   | 3.80              | 2.83              | 25.75                  | 2         |
|                                             | Leivatooded                                      | 30                          | 86                    | 2.46              | 1.01              | 15.97                  | 1;11;2    |
| ESMASPÄEV KOKKU :                           |                                                  |                             | 377                   | 15.12             | 9.14              | 58.44                  |           |
| KOOLIEINE                                   | Makaroniroog juustuga ( mahe pasta )             | 200                         | 351                   | 13.39             | 13.41             | 43.53                  | 1;2;3     |
|                                             | Peet ( mahe )                                    | 50                          | 22                    | 0.80              | 0.10              | 4.35                   |           |
|                                             | Kastmevalik salatitele                           | 3                           | 17                    | 0.03              | 1.83              | 0.07                   | 10;2      |
|                                             | Mahlajook ( mahe õunamahlajook )                 | 150                         | 36                    | 0.02              | 0.02              | 8.62                   |           |
|                                             | Leivatooded                                      | 15                          | 43                    | 1.23              | 0.50              | 7.99                   | 1;11;2    |
| TEISIPÄEV KOKKU :                           |                                                  |                             | 469                   | 15.47             | 15.86             | 64.56                  |           |
| KOOLIEINE                                   | Mulgikapsad sealihaga                            | 130                         | 93                    | 9.87              | 2.85              | 7.01                   | 1         |
|                                             | Keedetud kartulid ( mahe )                       | 130                         | 135                   | 3.46              | 0.18              | 30.76                  |           |
|                                             | Kõrvits                                          | 50                          | 10                    | 0.40              | 0.05              | 2.40                   |           |
|                                             | Kastmevalik salatitele                           | 10                          | 56                    | 0.12              | 6.09              | 0.24                   | 10;2      |
|                                             | Maitsevesi ( apelsiniga )                        | 150                         | 3                     | 0.10              | 0.14              | 0.71                   |           |
|                                             | Leivatooded                                      | 30                          | 86                    | 2.46              | 1.01              | 15.97                  | 1;11;2    |
| KOLMAPÄEV KOKKU :                           |                                                  |                             | 383                   | 16.41             | 10.32             | 57.09                  |           |
| KOOLIEINE                                   | Kana - kartuliroog ( mahe kartulid )             | 200                         | 219                   | 13.73             | 7.39              | 25.58                  |           |
|                                             | Porgand ( mahe )                                 | 50                          | 17                    | 0.50              | 0.20              | 3.85                   |           |
|                                             | Kastmevalik salatitele                           | 8                           | 45                    | 0.09              | 4.87              | 0.19                   | 10;2      |
|                                             | Mahlajook ( mahe mustsõstra mahlajook )          | 150                         | 36                    | 0.02              | 0.02              | 8.62                   |           |
|                                             | Leivatooded                                      | 30                          | 86                    | 2.46              | 1.01              | 15.97                  | 1;11;2    |
| NELJAPÄEV KOKKU :                           |                                                  |                             | 402                   | 16.80             | 13.49             | 54.21                  |           |
| KOOLIEINE                                   | Kalkuni-jogurtikaste                             | 130                         | 114                   | 7.76              | 7.12              | 5.13                   | 1;2       |
|                                             | Keedetud riis ( mahe )                           | 130                         | 168                   | 3.28              | 1.41              | 35.49                  |           |
|                                             | Hinakapsas                                       | 50                          | 10                    | 0.80              | 0.15              | 1.60                   |           |
|                                             | Kastmevalik salatitele                           | 10                          | 56                    | 0.12              | 6.09              | 0.24                   | 10;2      |
|                                             | Piparmündi tee                                   | 150                         | 18                    | 0                 | 0                 | 4.49                   |           |
|                                             | Leivatooded                                      | 30                          | 86                    | 2.46              | 1.01              | 15.97                  | 1;11;2    |
| REEDE KOKKU :                               |                                                  |                             | 453                   | 14.42             | 15.78             | 62.92                  |           |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU:                      |                                                  |                             | 417                   | 15.64             | 12.92             | 59.44                  |           |

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 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.