

Teemapäevad: Tähed taldrikus

TAGi koolilõuna menüü 05.05- 09.05 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
	Röstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud täistera riis (mahe) /keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Jäasalat, porgand (mahe), rohelised oad, peet (mahe)	100	30	1.35	0.22	6.45	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (punase sõstraga)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook (mahe õunamahlajook)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria 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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Pria Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
ESMAPÄEV KOKKU :			669	23.00	22.32	95.77	
KOOLILÕUNA	Kanasupp Anett Kontaveit (mahe kartulid, porgand)	250	207	9.18	13.02	15.15	9
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe kartulid, porgand)	250	150	4.53	5.55	22.57	
	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	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidruniga)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Pria 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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :			725	19.04	27.44	102.07	
KOOLILÕUNA	Toskana stiilis kalkuni ahjupraad 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 maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Kartulipuder (mahe kartulid)	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	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Pria 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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Pria Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			676	27.16	21.99	94.67	
KOOLILÕUNA	Kalasupp tomatiga (mahe kartulid, porgand)	250	152	11.20	8.00	9.41	4
	Kaalikapüreesupp (mahe kartulid, porgand)	250	196	5.11	10.69	19.95	2
	Röstitud 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 (apelsiniga)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahlajook)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria 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)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
	Pria Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria 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 kartulid)	50	69	1.71	2.39	10.34	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
	Ahjukaartulid ürtidega (mahe kartulid)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet (mahe), kaalikas, jõhvikad, redis	100	29	1.00	0.32	6.58	
	Kastmevalik salatitele	1	6	0.01	0.61	0.02	10;2
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (jõhvikatega)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
	Pria 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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria 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 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 sepik, Eesti Pagar; Rukisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, 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