

TAGi koolilõuna menüü 28.04- 02.05 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	60	106	15.11	4.95	0.33	
	Köögivilja-kikerherne vokiroom (mahe porgand, kikerherned)	150	101	3.56	4.44	12.66	
	Pimkakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud täistera pasta (mahe) /keedetud pasta (mahe)	60	100	2.81	2.31	16.38	1,3
	Hiinakapsas, peet (mahe), paprika, redis	100	27	1.32	0.20	5.45	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (jõhvikatega)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
	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)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Tomat		100	19	0.70	0.21	3.70	
ESMASPÄEV KOKKU :			821	38.12	26.22	106.81	
KOOLILÕUNA	Rassolnik veiselihaga (mahe kartulid, porgand)	300	259	9.71	14.56	24.08	1
	Minestroone supp (lihata) (mahe kartulid, porgand, spagetid)	300	207	3.44	12.43	21.80	1,9
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kaerahelbe - õunakrõbedik	20	230	3.26	8.04	36.94	1,2
	Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			899	23.72	31.85	132.24	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	60	124	9.33	7.36	5.17	1;11;2;3;4
	Herne-kartulikottlet (mahe kartulid)	60	102	4.04	3.67	14.31	1;11;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartulid)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Hiinakapsas, kaalikas, mais, peet (mahe)	120	58	2.17	0.47	11.97	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10,2
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
	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%)	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			813	26.79	26.74	119.02	
KOOLILÕUNA							
NELJAPÄEV KOKKU :							
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	60	99	13.81	4.80	0.04	
	Köögiviljakottlet (mahe porgand)	60	65	1.37	3.08	8.57	1,3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1,2
	Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Punane kapsas, kõrvits, porgand (mahe), spinat	120	29	1.59	0.36	5.88	
	Kastmevalik salatitele	6	33	0.07	3.65	0.15	10,2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidruniga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mustsõstramors	180	96	0.50	0.18	24.08	
	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)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
REEDE KOKKU :			869	33.41	25.76	129.30	
NADALA KESKMINE KOKKU:			850	30.51	27.64	121.84	

Lihavast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepp, Eesti Pagar; Täisterasepp, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib
rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepp, 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