

TAGi koolilõuna menüü 12.05- 16.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.29	3.76	0.49	
	Pimnakaste baziilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Kikerherneplaff (mahe kikerherned)	250	375	12.19	5.52	65.31	
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jäasalat, porgand (mahe), redis, peet (mahe)	100	27	1.18	0.22	5.72	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidruniga)	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Pria Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			720	26.27	28.59	91.62	
KOOLILÕUNA	Köögivilja - frikadellisupp (mahe kartulid, porgand, veisehakkliha)	250	203	11.62	9.82	17.94	1;3
	Kreemjas kaunviljasupp riisiga	250	308	13.82	9.69	47.59	2
	Sepiku - õunavorm	80	184	4.32	3.34	33.09	1;2;3
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	TEISIPÄEV KOKKU :		695	23.45	16.36	113.39	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	78	10.55	3.80	0.39	
	Brokoli-juustu kotletid	50	78	3.74	3.57	8.27	2;3
	Pimnakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Kõrvits, spinat, tomat, hapukapsas	100	19	1.12	0.25	3.52	
	Kastmevalik salatitele	16	89	0.19	9.74	0.39	10;2
	Pria Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (apelsiniga)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	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 Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			679	28.36	25.35	85.74	
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga (mahe kartulid, porgand)	250	233	15.73	9.56	21.76	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga (mahe porgand)	250	166	6.61	6.52	23.50	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Kohupiimakreem marjadega	120	181	5.39	5.97	24.77	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (jõhvikatega)	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%)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU :			653	27.32	19.83	90.97	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartulid)	50	73	3.41	2.07	10.62	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartulid)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kaalikas, punane peakapsas, kurk, rukola	100	24	1.45	0.32	4.62	
	Kastmevalik salatitele	6	33	0.07	3.65	0.15	10;2
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (punase sõstraga)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Pria Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :			705	26.66	26.30	93.23	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			690	26.41	23.29	94.99	

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.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com