

TAGi koolilõuna menüü 26.05- 30.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.28	3.76	0.38	
	Piimakaste basiilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Chilli sin carne	150	129	4.84	4.39	19.33	
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	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	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet (mahe)	100	27	1.18	0.22	5.72	
	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	
	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Pria Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
ESMASPÄEV KOKKU :			691	26.95	18.77	103.79	
KOOLILÕUNA	Borš kanaga (mahe kartulid, porgand)	250	219	7.79	15.00	14.20	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Hernesupp lihata	250	223	5.90	10.71	28.11	1
	Risipuding õuna ja kaneeliga	120	230	1.93	9.25	34.77	2
	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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Pria Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
TEISIPÄEV KOKKU :			732	16.47	28.93	102.80	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartulid)	50	73	1.83	2.80	10.65	1;3
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	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	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
	Pria Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	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	
	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Pria Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			680	29.76	23.50	88.85	
KOOLILÕUNA	Haršosupp veiselihaga (mahe riis, porgand)	250	250	12.60	15.51	15.28	
	Kõõgiviljapüreesupp lihata (mahe kartulid, porgand)	250	158	5.70	6.86	20.20	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Marja- rukkivaht	100	133	1.26	0.28	31.65	1
	Piim, R 3,8%	50	32	1.60	1.75	2.33	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%)	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
NELJAPÄEV KOKKU :			680	21.92	20.66	101.29	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11.51	4.00	0.03	
	Kikerhernepiikpoiss	50	70	2.86	1.89	9.42	1
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartulid)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud pärl 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	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (apelsiniga)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
	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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
REEDE KOKKU :			670	29.03	21.31	94.04	
NADALA KESKMINE KOKKU:			691	24.83	22.63	98.15	

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 seip, Eesti Pagar; Rukkiseip, Eesti Pagar; Täisteraseip, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseip, 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