

TAG kooli koolilõuna menüü 11.09- 15.09 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	60	76	12.343	3.718	0.568		
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1,2	
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	24	0.528	1.266	3.168		
	Keedetud odrakruup	60	67	1.743	0.42	14.868	1	
	Keedetud riis (mahe)	60	75	1.386	0.567	16.359		
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet	120	31	1.23	0.21	7.32		
	Kastmevalik salatitele	15	91	0.20	9.91	0.26	10,2	
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11	
	Vesi	100	0	0	0	0		
	Maitsevesi (Maitsevesi kurgiga)	100	2	0.07	0.09	0.48		
	Mahlajook (mahe õunamahlajook)	100	24	0.01	0.01	5.75		
	Piim, R 4-4.4% (mahe)	25	17	0.83	1.05	1.18	2	
	Keefir, R 2.5%	25	13	0.80	0.62	1.05	2	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib (Täistera rukkileib, Eesti Pagar, Kaerasepik, Eesti Pagar, Rehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Tatraqalett, Dr Nature)	80	200	6.51	1.61	42.266	1,2	
Piim	70	32	0.21	0	9.898			
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40			
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>779</b>	<b>31.51</b>	<b>24.23</b>	<b>119.90</b>			
Juurvilja - hernepada (mahe porgand)	150	109	3.38	5.86	12.80			
KOOLILÕUNA	Borš veiselihaga (mahe kartulid, porgand)	300	218	9.06	7.96	18.66		
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2	
	Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	245	3.86	8.19	39.90	1,2	
	Vaniljekaste	30	32	0.95	0.74	5.38	2	
	Piim, R 4-4.4% (mahe)	25	17	0.83	1.05	1.18	2	
	Hapupiim, R 2.5 %	25	13	0.80	0.62	1.05	2	
	Vesi	100	0	0	0	0		
	Maitsevesi (Maitsevesi kaneeliga)	100	2	0.07	0.09	0.48		
	Soe piparmündi - marjajook	100	24	0.16	0.06	6.03		
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib (Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar, Jassi seemneleib, Eesti Pagar, Täisterasepik, Eesti Pagar, Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Riisivahvid, mitmevilja, Kupiec)	70	192	6.47	2.97	37.58	1,2	
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>848</b>	<b>24.46</b>	<b>26.26</b>	<b>125.77</b>		
	Lääts-köögiviljapüreesupp (mahe läätsed)	300	281	9.88	15.36	28.16	2	
Rõstitud sepikukuubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2		
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	60	85	10.88	9.186	0.116		
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2	
	Aurutatud brokoli	60	26	2.838	0.396	3.762		
	Keedetud täisterapasta	60	86	2.394	2.067	15.036	1,3	
	Keedetud tatar	60	71	2.499	0.84	13.923		
	Kõrvits, spinat, tomat, hapukapsas	120	22	1.26	0.27	4.58		
	Kastmevalik salatitele	10	61	0.136	6.605	0.175	10,2	
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11	
	Vesi	100	0	0	0	0		
	Maitsevesi (Maitsevesi piparmündiga)	100	2	0.07	0.09	0.48		
	Roheline tee	100	16	0	0	3.99		
	Piim, R 4-4.4% (mahe)	25	17	0.83	1.05	1.18	2	
	Keefir, R 2.5%	25	13	0.80	0.62	1.05	2	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib (Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Kaerasepik, Eesti Pagar, Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar, Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar, Tatraqalett, Dr Nature)	80	208	7.54	2.64	41.627	1,2	
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01			
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50			
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>806</b>	<b>34.13</b>	<b>32.30</b>	<b>113.34</b>			
Porgandi-kikerherne kotlet	60	105	4.169	2.658	18.114	1		
KOOLILÕUNA	Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	300	123	10.02	3.56	14.28		
	Rõstitud sepikukuubikud	20	61	1.90	0.67	12.29	1,2	
	Kohupiimavaht	100	182	10.59	9.87	11.81	2	
	Marjakissell	50	44	0.18	0.08	10.95		
	Piim, R 4-4.4%	25	17	0.83	1.05	1.18	2	
	Keefir, R 2.5%	25	13	0.80	0.62	1.05	2	
	Vesi	100	0	0	0	0		
	Maitsevesi (Maitsevesi musta sõstraga)	100	2	0.07	0.09	0.48		
	Ingveritee sidruniga	100	18	0.05	0.02	4.42		
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib (Täistera seemneleib, Eesti Pagar, Täisterasepik, Eesti Pagar, Rehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Riisivahvid, mitmevilja, Kupiec)	80	208	7.54	2.64	41.627	1,2	
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
	<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>731</b>	<b>33.12</b>	<b>19.25</b>	<b>112.72</b>		
	Köögiviljasupp valgete ubadega (mahe kartulid, porgand)	300	236	6.54	9.48	34.64		
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	60	116	10.202	6.324	5.09	1,11,2,3,4	
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2	
	Aurutatud rohelised herned	60	46	3.429	0.264	8.967		
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartulid)	60	66	1.309	1.91	11.538		
	Keedetud läätsed (mahe)	60	81	5.784	0.384	14.736		
	Kaalikas, punane peakapsas, kurk, rukola	120	32	1.70	0.42	6.66		
	Kastmevalik salatitele	10	61	0.136	6.605	0.175	10,2	
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11	
	Vesi	100	0	0	0	0		
	Maitsevesi (Maitsevesi jõhvikatega)	100	2	0.07	0.09	0.48		
	Mahlajook (Puuvilja mahlajook)	100	24	0.01	0.01	5.75		
	Piim, R 4-4.4% (mahe)	25	17	0.83	1.05	1.18	2	
	Pett, R 0.5 %	25	9	0.85	0.12	1.08	2	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib (Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar, Rukkiseepik, Eesti Pagar, Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar, Must vormileib, Eesti Pagar, Tatraqalett, Dr Nature)	70	192	6.47	2.97	37.58	1,2	
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14			
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60			
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>835</b>	<b>35.71</b>	<b>31.72</b>	<b>111.72</b>			
Maisi- oadkotlet (mahe punane uba)	60	118	5.027	3.652	17.908	3		
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>800</b>	<b>31.79</b>	<b>26.75</b>	<b>116.69</b>			