

TAG kooli koolilõuna menüü 18.09-22.09 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakingsuliha	60	97	13.24	4.26	1.48	1,7
	Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
	Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
	Keedetud täisteraris	60	73	1.32	1.00	13.73	
	Keedetud toortatar	60	75	2.31	0.92	14.14	
	Hiinakapsas, peet, paprika, redis	120	32	1.59	0.24	6.54	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidruniga)	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
	Piimatooted keefir, R 2.5%, mahe piim, R4-4.4%)	20	10	0.63	0.50	0.88	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			848	31.69	31.76	109.09	
Roheline ratouulle	150	36	2.09	0.32	7.41	9	
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga (mahe kartulid, porgand)	300	229	11.99	9.16	25.91	1
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Kohupiimakreem maasikatega	130	135	11.54	0.98	19.93	2
	Piimatooted keefir, R 2.5%, mahe piim, R4-4.4%)	20	10	0.63	0.50	0.88	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
TEISIPÄEV KOKKU :			798	34.58	21.22	118.17	
Porgandi - õuna püreesupp (mahe porgand)	300	228	2.06	18.34	15.63	2	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud saidafilee	60	79	11.65	3.54	0.03	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Punane kapsas, kõrvits, porgand (mahe), spinat	120	29	1.59	0.36	5.88	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kodujuust	10	10	1.40	0.40	0.24	
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi (apelsiniga)	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Marjamors	180	75	0.28	0.03	18.00	
	Piimatooted keefir, R 2.5%, mahe piim, R4-4.4%)	20	10	0.63	0.50	0.88	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			867	35.53	27.82	119.03	
Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartulid)	60	101	4.22	2.49	15.79	1;2;3	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe kartulid, porgand)	300	183	14.56	7.76	14.89	
	Kirsi - jogurtidessert	150	161	7.08	3.13	25.79	2
	Piimatooted keefir, R 2.5%, mahe piim, R4-4.4%)	50	26	1.58	1.25	2.21	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi (piparmündiga)	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			797	33.56	16.95	127.55	
Brokolipüreesupp	300	222	5.46	13.32	22.42	2	
Röstitud sepikukuubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2	
KOOLILÕUNA	Praetud veisemaks	60	107	11.73	5.47	2.75	1
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Küpsetatud sibul	60	41	1.04	1.97	5.22	
	Keedetud päri kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartulid)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	120	42	1.74	0.36	8.97	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi (jõhvikatega)	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Mahlajook (mahe õunamahlajook)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted keefir, R 2.5%, mahe piim, R4-4.4%)	20	10	0.63	0.50	0.88	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	65	189	5.48	2.67	33.98	1;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
REEDE KOKKU :			866	28.56	35.22	111.89	
Kõõgiviljakotlet (mahe porgand)	60	73	1.54	3.09	10.44	1;3	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			835	32.78	26.59	117.15	

* Leivatoodete valik sisaldab: 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; Näkileib; Must näkileib päevaliliseemnetega; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar