

TAG kooli koolilõuna menüü 18.09- 22.09 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	81	11.03	3.55	1.23	1,7
	Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud täisteraris	50	61	1.10	0.83	11.44	
	Keedetud toortatar	50	62	1.92	0.77	11.78	
	Hiinakapsas, peet, paprika, redis	100	27	1.32	0.20	5.45	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (keefir, R2.5%, 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
	Pria Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
Pria Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			667	26.20	23.58	88.11	
	Roheline ratouulle	150	36	2.09	0.32	7.41	9
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga (mahe kartulid, porgand)	250	191	9.99	7.63	21.59	1
	Hapukoor, R 20 %	15	31	0.42	3.00	0.54	2
	Kohupiimakreem maasikatega	130	135	11.54	0.98	19.93	2
	Pria piimatooted (keefir, R2.5%, 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	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	80	232	6.74	3.28	41.82	1,2
	Pria Piim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
TEISIPÄEV KOKKU :			668	30.47	15.86	101.95	
	Porgandi - õuna püreesupp (mahe porgand)	250	190	1.72	15.28	13.03	2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
KOOLILÕUNA	Küpsetatud saidafilee	50	66	9.71	2.95	0.03	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	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	
	Punane kapsas, kõrvits, porgand (mahe), spinat	100	24	1.32	0.30	4.90	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Pria 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	
	Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Pria piimatooted (keefir, R2.5%, mahe piim, R4-4.4%)	20	10	0.63	0.50	0.88	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	60	174	5.06	2.46	31.37	1,2
Pria Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Pria Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			718	30.07	22.99	98.76	
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartulid)	50	84	3.51	2.08	13.15	1,2,3
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe kartulid, porgand)	250	152	12.13	6.47	12.41	
	Kirsi - jogurtidessert	130	139	6.14	2.71	22.35	2
	Pria piimatooted (keefir, R2.5%, mahe piim, R4-4.4%)	20	10	0.63	0.50	0.88	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi (piparmündiga)	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	70	203	5.90	2.87	36.60	1,2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	NELJAPÄEV KOKKU :			638	26.71	13.25	103.42
	Brokolipüreesupp	250	185	4.55	11.10	18.69	2
	Röstitud sepikukubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
KOOLILÕUNA	Praetud veisemaks	50	89	9.78	4.56	2.29	1
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Küpsetatud sibul	50	34	0.87	1.64	4.35	
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartulid)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	100	35	1.45	0.30	7.48	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (keefir, R2.5%, mahe piim, R4-4.4%)	20	10	0.63	0.50	0.88	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	40	116	3.37	1.64	20.91	1,2
	Pria Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Pria Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
REEDE KOKKU :			701	23.32	29.33	89.45	
	Kõõgiviljakotlet (mahe porgand)	50	61	1.28	2.58	8.70	1,3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			678	27.35	21	96.34	

* 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; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Näkileib; Must näkileib päevaliliseemnetega; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar