

TAG kooli koollõuna menüü 25.09- 29.09 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.27	3.76	0.35	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet	100	27	1.18	0.22	5.72	
	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 (piparmündiga)	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	11	0.62	0.50	0.91	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	55	160	4.64	2.26	28.75	1,2
	Pria Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
Pria Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
ESMASPÄEV KOKKU :			648	25.61	19.94	94.60	
	Suvikõrvitsahautis	250	148	4.21	5.58	22.55	
KOOLLÕUNA	Veisehakklihasupp läätsedega (mahe veisehakkliha, läätsed)	250	237	13.65	13.80	15.55	
	Puuviljasalat	150	50	0.63	0.40	12.03	
	Vaniljekaste	30	39	0.91	0.75	6.98	2
	Pria piimatooted (keefir, R2.5%, mahe piim, R4-4.4%)	20	11	0.62	0.50	0.91	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi (apelsiniga)	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	60	174	5.06	2.46	31.37	1,2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			643	22.86	18.54	98.26	
	Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga (mahe porgand)	250	123	3.69	6.41	14.42	2
KOOLLÕUNA	Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud täisterapasta	50	87	2.60	2.38	13.00	1,3
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Kõrvits, spinat, tomat, hapukapsas	100	19	1.12	0.25	3.52	
	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 (musta sõstraga)	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	Pria piimatooted (keefir, R2.5%, mahe piim, R4-4.4%)	20	11	0.62	0.50	0.91	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	55	160	4.64	2.26	28.75	1,2
	Pria Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
Pria Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			672	24.48	25.66	88.08	
	Oakotlet	50	66	2.51	1.79	9.59	1,10
KOOLLÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartulid, porgand)	250	179	9.25	9.30	15.46	4
	Riisipuding õuna ja kaneeliga	130	252	2.32	10.06	38.12	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahlajook)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	60	174	5.06	2.46	31.37	1,2
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Pria Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU :			707	18.70	22.94	107.27	
	Juurviljapüreesupp (mahe kartulid, porgand)	250	191	3.33	12.92	17.28	2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
KOOLLÕUNA	Kana poolkoib	50	79	10.05	2.92	3.11	
	Valge kaste maitseroheliseliga	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 läätsed (mahe rohelised läätsed)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Kaalikas, punane peakapsas, kurk, rukola	100	24	1.45	0.32	4.62	
	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	
	Piparmündi 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*	55	160	4.64	2.26	28.75	1,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Pria Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
REEDE KOKKU :			657	29.96	21.01	88.55	
	Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand)	50	53	1.42	2.28	7.03	1,2;3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			665	24.32	21.62	95.35	

* 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; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Näkileib; Must näkileib päevalilleseemnetega; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar