

TAG koolilõuna menüü 11.09- 15.09 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.27	3.76	0.35		
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1,2	
	Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78		
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65		
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet	100	27	1.18	0.22	5.72		
	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 (Maitsevesi kurgiga)	100	2	0.07	0.09	0.48		
	Mahlajook (mahe õunamahlajook)	100	24	0.01	0.01	5.75		
	Pria Piim, R 4% - 4.4% (mahe)	25	13	0.75	0.62	1.20	2	
	Pria 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 rukkivormileib, Eesti Pagar, Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Tatraalettt, Dr Nature)	50	145	4.22	2.05	26.14	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 :		659	26.51	20.93	94.13			
Juurvilja - hernepada (mahe porgand)	150	109	3.38	5.86	12.80			
KOOLILÕUNA	Borš veiselihaga (mahe kartulid, porgand)	250	187	7.50	9.71	17.99		
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2	
	Kaerahlbe - õunakrõbedik	80	230	3.26	8.04	36.94	1,2	
	Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2	
	Pria Piim, R 4% - 4.4% (mahe)	25	13	0.75	0.62	1.20	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, Riisivahvlid, mitmevilja, Kupiec)	40	116	3.37	1.64	20.91	1,2	
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
	Pria Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
	TEISIPÄEV KOKKU :		715	18.77	25.86	104.76		
	Läätse-kõgviljapüreesupp (mahe läätsed, porgand)	250	354	14.17	19.71	31.03	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2	
	KOOLILÕUNA	Ahjuvalik	50	113	9.21	8.60	0.03	
Valge kaste maitserohelisega		100	83	1.90	6.04	5.67	1,2	
Aurutatud brokoli		50	15	1.53	0.17	2.68		
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 (Maitsevesi piparmündiga)		100	2	0.07	0.09	0.48		
Roheline tee		100	16	0	0	3.99		
Pria Piim, R 4% - 4.4% (mahe)		25	13	0.75	0.62	1.20	2	
Pria 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, Tatraalettt, Dr Nature)		50	145	4.22	2.05	26.14	1,2	
Banaan (mahe)		70	73	0.84	0.21	17.01		
Pria Valge redis		100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :		712	27.31	27.05	91.34			
Porgandi-kikerherne kotlet (mahe porgand)	50	87	2.99	2.90	11.55	1		
KOOLILÕUNA	Kõrvitsapüreesupp kanalihaga (mahe kartulid, porgand)	250	165	10.61	7.90	13.96		
	Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2	
	Kohupiimavaht	80	149	5.19	5.76	18.36	2	
	Marjakissell	40	29	0.06	0	6.99		
	Pria Piim, R 4% - 4.4% (mahe)	25	13	0.75	0.62	1.20	2	
	Pria 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, Riisivahvlid, mitmevilja, Kupiec)	60	174	5.06	2.46	31.37	1,2	
	Pria Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
	Pria Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
	NELJAPÄEV KOKKU :		665	24.94	18.56	99.86		
	Kõgviljasupp valgete ubadega (mahe kartulid, porgand)	250	164	3.07	7.87	21.15		
	KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	50	104	7.78	6.14	4.31	1,11,2,3,4
		Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	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 läätsed (mahe)		50	79	5.42	0.38	11.78		
Kaalikas, punane peakapsas, kurk, rukola		100	24	1.45	0.32	4.62		
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 (Maitsevesi jõhvikataga)		100	2	0.07	0.09	0.48		
Mahlajook (Puuvilja mahlajook)		100	24	0.01	0.01	5.75		
Pria Piim, R 4% - 4.4% (mahe)		25	13	0.75	0.62	1.20	2	
Pett, R 0.5 %		25	9	0.85	0.12	1.08	2	
Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib (Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar, Rukkisepik, Eesti Pagar, Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar, Must vormileib, Eesti Pagar, Tatraalettt, Dr Nature)		40	116	3.37	1.64	20.91	1,2	
Apelsin		70	30	0.77	0.07	7.14		
Pria Värske lillkapsas (mahe)		100	22	1.60	0.20	4.60		
REEDE KOKKU :		714	28.74	28.52	87.94			
Maisi- oadkotlet (mahe punane uba)	50	76	2.64	2.31	11.29	3		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		693	25.25	24.18	95.61			