

| TAGi koolilõuna menüü 09.03- 13.03 10–12 klass |                                                                    | Valmistoidu<br>kaal, grammi | Toiduenergia,<br>kcal | Valgud,<br>grammi | Rasvad,<br>grammi | Süsivesikud,<br>grammi | Allergeen |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|------------------------|-----------|
| KOOLILÕUNA                                     | Küpsetatud karrine kanakintsuliha                                  | 50                          | 83                    | 14.11             | 2.88              | 0                      |           |
|                                                | Kreemjas läätse - köögiviljakarri ( mahe kartulid, pun. lääts )    | 150                         | 166                   | 9.06              | 5.87              | 19.56                  | 2         |
|                                                | Valge kaste maitserohelisega                                       | 100                         | 114                   | 1.69              | 9.60              | 5.30                   | 1;2       |
|                                                | Aurutatud brokoli                                                  | 60                          | 20                    | 2.02              | 0.22              | 3.53                   |           |
|                                                | Keedetud täistera riis ( mahe ) /keedetud riis ( mahe )            | 60                          | 73                    | 1.42              | 0.62              | 15.06                  |           |
|                                                | Keedetud tatar                                                     | 60                          | 71                    | 2.50              | 0.72              | 13.92                  |           |
|                                                | Jääkapsas, mais, rukola, peet ( mahe )                             | 120                         | 56                    | 2.50              | 0.56              | 10.83                  |           |
|                                                | Kastmevalik salatitele                                             | 10                          | 56                    | 0.11              | 6.09              | 0.21                   | 10;2      |
|                                                | Seemnesegu                                                         | 10                          | 55                    | 2.28              | 4.37              | 2.48                   | 11        |
|                                                | Vesi                                                               | 90                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                | Maitsevesi ( sidruniga )                                           | 90                          | 2                     | 0.06              | 0.08              | 0.43                   |           |
|                                                | Kibuvitsa tee                                                      | 90                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                | Piimatooted ( keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4% )                    | 90                          | 52                    | 2.89              | 2.73              | 4.13                   | 2         |
|                                                | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)                          | 70                          | 201                   | 5.74              | 2.35              | 37.27                  | 1;11;2    |
|                                                | Pim                                                                | 70                          | 30                    | 0.28              | 0.28              | 7.42                   |           |
|                                                | Porgand ( mahe )                                                   | 100                         | 34                    | 1.00              | 0.40              | 7.70                   |           |
| ESMASPÄEV KOKKU :                              |                                                                    |                             | 846                   | 36.60             | 30.90             | 108.28                 |           |
| KOOLILÕUNA                                     | Peedisupp sealiha ja munaga ( mahe kartulid, porgand )             | 300                         | 147                   | 13.71             | 4.68              | 12.56                  | 3         |
|                                                | Juurviljapüreesupp ( mahe kartulid, porgand, punased läätsed )     | 300                         | 214                   | 10.25             | 6.82              | 29.29                  | 2         |
|                                                | Röstitud sepikukuubikud                                            | 20                          | 82                    | 4.22              | 1.30              | 12.28                  | 1         |
|                                                | Hapukoor, R 20 % ( mahe )                                          | 20                          | 41                    | 0.56              | 4.00              | 0.72                   | 2         |
|                                                | Riisipuding banaani ja marjadega                                   | 150                         | 266                   | 2.99              | 11.26             | 37.82                  | 2         |
|                                                | Seemne-pähklisegu                                                  | 15                          | 84                    | 3.62              | 6.82              | 3.03                   | 11;6      |
|                                                | Vesi                                                               | 90                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                | Maitsevesi ( punase sõstraga )                                     | 90                          | 2                     | 0.06              | 0.08              | 0.43                   |           |
|                                                | Metsiku tüümiani tee                                               | 90                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                | Piimatooted ( keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4% )                    | 90                          | 52                    | 2.89              | 2.73              | 4.13                   | 2         |
|                                                | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)                          | 60                          | 172                   | 4.92              | 2.02              | 31.94                  | 1;11;2    |
|                                                | Kiivi                                                              | 70                          | 33                    | 0.70              | 0.28              | 7.49                   |           |
|                                                | Nuikapsas                                                          | 100                         | 24                    | 0.50              | 0.20              | 6.00                   |           |
|                                                | TEISPÄEV KOKKU :                                                   |                             | 821                   | 29.95             | 32.07             | 104.12                 |           |
| KOOLILÕUNA                                     | Ahjus küpsetatud punase kala filee                                 | 50                          | 130                   | 13.68             | 8.46              | 0.05                   | 4         |
|                                                | Kikerherne kotlet ( mahe kikerherned, porgand, punased oad )       | 50                          | 76                    | 3.95              | 0.48              | 13.96                  | 1         |
|                                                | Koorekaste tilliga                                                 | 100                         | 130                   | 1.98              | 10.63             | 6.80                   | 1;2       |
|                                                | Röstitud punane peet ürtidega                                      | 60                          | 34                    | 1.15              | 0.44              | 6.26                   |           |
|                                                | Keedetud pärl kuskuss                                              | 60                          | 89                    | 3.07              | 0.78              | 17.50                  | 1         |
|                                                | Keedetud kartulid ( mahe )                                         | 60                          | 62                    | 1.60              | 0.08              | 14.20                  |           |
|                                                | Hiinakapsas, rohelistes oad, porgand ( mahe ), nuikapsas           | 120                         | 32                    | 1.44              | 0.30              | 6.99                   |           |
|                                                | Kastmevalik salatitele                                             | 5                           | 28                    | 0.06              | 3.05              | 0.11                   | 10;2      |
|                                                | Kodujuust R4-5%                                                    | 20                          | 21                    | 3.00              | 0.80              | 0.42                   |           |
|                                                | Seemnesegu                                                         | 5                           | 27                    | 1.14              | 2.19              | 1.24                   | 11        |
|                                                | Vesi                                                               | 90                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                | Maitsevesi ( kurgiga )                                             | 90                          | 2                     | 0.06              | 0.08              | 0.43                   |           |
|                                                | Kummeli tee                                                        | 90                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                | Piimatooted ( keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4% )                    | 90                          | 52                    | 2.89              | 2.73              | 4.13                   | 2         |
|                                                | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)                          | 60                          | 172                   | 4.92              | 2.02              | 31.94                  | 1;11;2    |
|                                                | Õun ( mahe )                                                       | 70                          | 28                    | 0.14              | 0.25              | 6.93                   |           |
|                                                | Valge redis                                                        | 100                         | 16                    | 1.00              | 0.10              | 3.50                   |           |
|                                                | KOLMAPÄEV KOKKU :                                                  |                             | 824                   | 36.13             | 31.91             | 100.50                 |           |
| KOOLILÕUNA                                     | Kalkuni-liilkapsasupp ( mahe kartulid, porgand )                   | 300                         | 115                   | 12.70             | 1.57              | 13.65                  |           |
|                                                | Värskekapsaborš punaste ubadega ( mahe kartulid, porgand )         | 300                         | 125                   | 6.35              | 0.65              | 25.32                  |           |
|                                                | Hapukoor, R 20 % ( mahe )                                          | 20                          | 41                    | 0.56              | 4.00              | 0.72                   | 2         |
|                                                | Leivakreem õuntega                                                 | 100                         | 102                   | 3.02              | 0.29              | 21.94                  | 1         |
|                                                | Täispiim, R 3,8%-4,4% ( mahe )                                     | 50                          | 35                    | 1.65              | 2.10              | 2.30                   | 2         |
|                                                | Seemne-pähklisegu                                                  | 20                          | 112                   | 4.83              | 9.09              | 4.04                   | 11;6      |
|                                                | Vesi                                                               | 90                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                | Maitsevesi ( jõhvikatega )                                         | 90                          | 2                     | 0.06              | 0.08              | 0.43                   |           |
|                                                | Marja-oregano tee                                                  | 90                          | 2                     | 0.07              | 0.01              | 0.38                   |           |
|                                                | Piimatooted ( keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4% )                    | 90                          | 52                    | 2.89              | 2.73              | 4.13                   | 2         |
|                                                | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)                          | 100                         | 287                   | 8.21              | 3.36              | 53.24                  | 1;11;2    |
|                                                | Banaan ( mahe )                                                    | 70                          | 73                    | 0.84              | 0.21              | 17.01                  |           |
|                                                | Kaalikas                                                           | 100                         | 31                    | 1.00              | 0.30              | 7.30                   |           |
|                                                | NELJAPÄEV KOKKU :                                                  |                             | 810                   | 35.27             | 19.74             | 124.42                 |           |
| KOOLILÕUNA                                     | Veisehakkliha-köögivilja pikkpoiss ( mahe veisehakkliha, porgand ) | 50                          | 80                    | 9.22              | 3.30              | 3.41                   | 1;3       |
|                                                | Kohupiima - kartulikotlet ( mahe kartulid )                        | 50                          | 63                    | 2.81              | 0.83              | 11.55                  | 1;2;3     |
|                                                | Tomatikaste                                                        | 100                         | 33                    | 1.36              | 0.66              | 5.86                   |           |
|                                                | Ahjukõrvitsakuubikud                                               | 60                          | 21                    | 0.72              | 0.39              | 4.32                   |           |
|                                                | Keedetud täistera pasta ( mahe ) /keedetud pasta ( mahe )          | 60                          | 86                    | 2.81              | 0.66              | 16.38                  | 1;3       |
|                                                | Keedetud rohelistes läätsed ( mahe )                               | 60                          | 95                    | 6.50              | 0.45              | 14.13                  |           |
|                                                | Punane kapsas, salatilehed, paprika, kaalikas                      | 120                         | 31                    | 1.49              | 0.75              | 7.03                   |           |
|                                                | Kastmevalik salatitele                                             | 15                          | 84                    | 0.17              | 9.14              | 0.32                   | 10;2      |
|                                                | Seemnesegu                                                         | 15                          | 82                    | 3.42              | 6.56              | 3.72                   | 11        |
|                                                | Vesi                                                               | 90                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                | Maitsevesi ( musta sõstraga )                                      | 90                          | 2                     | 0.06              | 0.08              | 0.43                   |           |
|                                                | Mahlajook ( mahe õunamahlajook )                                   | 90                          | 22                    | 0.01              | 0.01              | 5.17                   |           |
|                                                | Piimatooted ( keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4% )                    | 90                          | 52                    | 2.89              | 2.73              | 4.13                   | 2         |
|                                                | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)                          | 80                          | 230                   | 6.56              | 2.69              | 42.59                  | 1;11;2    |
|                                                | Apelsin ( mahe )                                                   | 70                          | 30                    | 0.77              | 0.07              | 7.14                   |           |
|                                                | Värske kurk                                                        | 100                         | 10                    | 0.60              | 0.10              | 2.10                   |           |
| REEDE KOKKU :                                  |                                                                    |                             | 858                   | 36.58             | 27.59             | 116.73                 |           |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU:                         |                                                                    |                             | 832                   | 34.91             | 28.44             | 110.81                 |           |

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: 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; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com