| | TAGi koolilõuna menüü 09.11- 13.11 10–12 klass | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| KOOLILÕUNA | Kodune sealihakaste ( mahe porgand ) | 150 | 132 | 9.05 | 7.67 | 6.73 | 1;2 |
| | Chilli sin carne ( mahe punased oad, porgand ) | 150 | 100 | 5.02 | 1.24 | 18.37 | |
| | Küpsetatud kaalikapulgad | 60 | 24 | 0.69 | 0.51 | 5.04 | |
| | 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 | |
| | Värske kurk, keedetud peet ( mahe ), spinat, porgand ( mahe ) | 120 | 32 | 1.43 | 0.24 | 5.24 | |
| | Kastmevalik salatitele | 20 | 113 | 0.25 | 12.20 | 0.41 | 10;2 |
| | Seemnesegu | 20 | 113 | 5.35 | 9.24 | 2.48 | 11 |
| | Vesi | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi ( sidruniga ) | 90 | 2 | 0.06 | 0.08 | 0.44 | |
| | Mahlajook ( mahe õunamahlajook ) | 90 | 22 | 0.01 | 0.01 | 5.17 | |
| | Piimatooted ( keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4% ) | 90 | 60 | 4.92 | 2.84 | 3.85 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 80 | 205 | 7.53 | 2.67 | 32.62 | 1;2;3 |
| | Pirn | 70 | 30 | 0.28 | 0.28 | 7.42 | |
| | Värske kapsas | 100 | 24 | 1.10 | 0.20 | 5.40 | |
| | **ESMASPÄEV KOKKU:** | | **900** | **34.59** | **37.28** | **103.78** | |
| KOOLILÕUNA | Borš kalkunilihaga ( mahe kartulid, porgand ) | 300 | 118 | 12.38 | 1.54 | 13.79 | |
| | Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega ( mahe kikerherned ) | 300 | 157 | 7.03 | 6.83 | 15.90 | 2 |
| | Röstitud sepikukuubikud | 20 | 82 | 4.10 | 1.30 | 12.28 | 1 |
| | Hapukoor, R 20 % ( mahe ) | 30 | 61 | 0.84 | 6.00 | 1.08 | 2 |
| | Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega | 160 | 166 | 7.79 | 3.16 | 26.14 | 1;2 |
| | Seemne-pähklisegu | 20 | 115 | 5.41 | 9.48 | 2.34 | 11;6 |
| | Vesi | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi ( kurgiga ) | 90 | 2 | 0.06 | 0.08 | 0.44 | |
| | Piparmündi tee | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Piimatooted ( keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4% ) | 90 | 60 | 4.92 | 2.84 | 3.85 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 100 | 256 | 9.41 | 3.34 | 40.78 | 1;2;3 |
| | Apelsin | 70 | 30 | 0.77 | 0.07 | 7.14 | |
| | Porgand ( mahe ) | 100 | 32 | 0.60 | 0.20 | 5.60 | |
| | **TEISIPÄEV KOKKU:** | | **842** | **42.18** | **26.71** | **101.16** | |
| KOOLILÕUNA | Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis | 50 | 144 | 14.27 | 9.37 | 0.65 | |
| | Kartuli-seenekotlet ( mahe kartulid ) | 50 | 59 | 2.19 | 0.67 | 11.53 | 1;3 |
| | Valge kaste maitserohelisega | 100 | 114 | 1.69 | 9.60 | 5.30 | 1;2 |
| | Röstitud rooskapsas | 60 | 21 | 2.10 | 0.60 | 2.64 | |
| | Kartulipuder ( mahe kartulid ) | 60 | 61 | 1.64 | 0.54 | 12.60 | 2 |
| | Keedetud rohelised läätsed ( mahe ) | 60 | 95 | 6.50 | 0.45 | 14.13 | |
| | Värske kapsas, valge redis, kaalikas, aurutatud brokoli | 120 | 31 | 1.94 | 0.29 | 6.63 | |
| | Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0.13 | 6.10 | 0.20 | 10;2 |
| | Seemnesegu | 10 | 56 | 2.68 | 4.62 | 1.24 | 11 |
| | Vesi | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi ( apelsiniga ) | 90 | 2 | 0.06 | 0.08 | 0.44 | |
| | Hibiskuse tee | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Piimatooted ( keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4% ) | 90 | 60 | 4.92 | 2.84 | 3.85 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 80 | 205 | 7.53 | 2.67 | 32.62 | 1;2;3 |
| | Õun | 70 | 28 | 0.14 | 0.25 | 6.93 | |
| | Tomat | 100 | 19 | 0.70 | 0.21 | 3.70 | |
| | **KOLMAPÄEV KOKKU:** | | **893** | **44.30** | **37.62** | **90.93** | |
| KOOLILÕUNA | Kala - köögiviljasupp ( mahe kartulid, porgand ) | 300 | 154 | 15.49 | 4.47 | 13.65 | 4 |
| | Köögivilja-läätsepüreesupp ( mahe kartulid, porgand, pun. läätsed ) | 300 | 216 | 10.49 | 6.79 | 28.87 | 2 |
| | Röstitud sepikukuubikud | 20 | 82 | 4.10 | 1.30 | 12.28 | 1 |
| | Brownie | 110 | 402 | 7.88 | 24.74 | 35.52 | 1;2;3 |
| | Seemne-pähklisegu | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11;6 |
| | Vesi | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi ( jõhvikatega ) | 90 | 2 | 0.06 | 0.08 | 0.44 | |
| | Soe kummeli - apelsini jook | 90 | 4 | 0.10 | 0.01 | 0.92 | |
| | Piimatooted ( keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4% ) | 90 | 60 | 4.92 | 2.84 | 3.85 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 30 | 77 | 2.82 | 1.00 | 12.23 | 1;2;3 |
| | Lõhemääre | 30 | 76 | 5.98 | 5.71 | 0.39 | 2;4 |
| | Banaan ( mahe ) | 70 | 73 | 0.84 | 0.21 | 17.01 | |
| | Kaalikas | 100 | 31 | 1.00 | 0.30 | 7.30 | |
| | **NELJAPÄEV KOKKU:** | | **879** | **39.09** | **39.36** | **91.31** | |
| KOOLILÕUNA | Pikkpoiss | 50 | 110 | 8.51 | 6.23 | 4.24 | 1;3 |
| | Kikerhernepikkpoiss ( mahe kikerherned, porgand ) | 50 | 72 | 3.86 | 0.78 | 10.40 | 1 |
| | Piimakaste basiilikuga | 100 | 47 | 2.00 | 1.84 | 5.76 | 1;2 |
| | Röstitud punane peet ürtidega | 60 | 34 | 1.15 | 0.44 | 6.26 | |
| | Ahjukartulid ürtidega ( mahe kartulid ) | 60 | 65 | 1.60 | 0.38 | 14.20 | |
| | Keedetud pärl kuskuss | 60 | 89 | 3.07 | 0.78 | 17.50 | 1 |
| | Hapukapsas, aurutatud brokoli, kaalikas, aurutatud rohelised herned | 120 | 48 | 3.28 | 0.39 | 9.41 | |
| | Kastmevalik salatitele | 15 | 85 | 0.19 | 9.15 | 0.31 | 10;2 |
| | Seemnesegu | 15 | 85 | 4.01 | 6.93 | 1.86 | 11 |
| | Vesi | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi ( punase sõstraga ) | 90 | 2 | 0.06 | 0.08 | 0.44 | |
| | Ingveritee sidruniga | 90 | 2 | 0.05 | 0.02 | 0.38 | |
| | Piimatooted ( keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4% ) | 90 | 60 | 4.92 | 2.84 | 3.85 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 80 | 205 | 7.53 | 2.67 | 32.62 | 1;2;3 |
| | Kiivi | 70 | 33 | 0.70 | 0.28 | 7.49 | |
| | Nuikapsas | 100 | 24 | 0.50 | 0.20 | 6.00 | |
| | **REEDE KOKKU:** | | **888** | **37.57** | **32.23** | **110.32** | |
| | **NÄDALA KESKMINE KOKKU:** | | **880** | **39.55** | **34.64** | **99.5** | |

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži hulka.
Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com