

TAGi koolilõuna menüü 16.03- 20.03 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsihesisid, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksastrooganov	150	126	8.52	7.64	6.06	1,2
	Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga) (mahe porgand)	150	79	6.52	1.16	11.14	
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
	Keedetud täistera pasta (mahe) /keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1,3
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Värske kapsas, porgand (mahe), spinat, peet (mahe)	120	35	1.68	0.39	7.05	
	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 (sidruniga)	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1,11,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			808	28.91	30.91	106.49	
KOOLILÕUNA	Minestroone kalkunilihaga (mahe kartulid, porgand, spagetid)	300	130	13.11	1.60	16.65	1,9
	Kaalika-kikerhernepüreesupp (mahe kikerhernes, kartulid)	300	229	9.05	7.23	29.80	2
	Rõstitud sepikukubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Marja-jogurtidessert müsliiga (mahe maitsestatamata jogurt)	150	244	8.06	11.60	26.83	1,2,6
	Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11,6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi (musta sõstraga)	90	2	0.06	0.08	0.43	
	Piparmündi 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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	TEISIPÄEV KOKKU :		841	36.02	31.86	104.61	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	50	116	8.26	6.77	5.40	1,3
	Kapsa - riisikotlet (mahe valge uba)	60	57	2.15	1.01	10.23	1,2,3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1,2
	Rõstitud rookapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
	Keedetud täistera riis (mahe) /keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Peakapsas, salatilehed, rohelised herned, redis	120	39	2.57	0.75	8.05	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10,2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	80	0	0	0	0	
	Maitsevesi (punase sõstraga)	90	2	0.06	0.08	0.43	
	Hibiskuse 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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1,11,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			810	29.63	34.45	100.04	
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartulid, porgand)	300	112	14.84	0.89	11.80	4
	Minestroone supp (lihata) (mahe kartulid, porgand, spagetid)	300	139	5.56	0.72	28.57	1,9
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Rabarberikook	100	331	5.74	12.59	48.25	1,3
	Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11,6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi (jõhvikatega)	90	2	0.06	0.08	0.43	
	Soe kummeli - apelsini jook	90	4	0.10	0.01	0.92	
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	NELJAPÄEV KOKKU :		889	34.83	25.98	130.14	
KOOLILÕUNA	Seapraad porgandi ja küüslauguga (mahe porgand)	50	125	11.24	8.54	1.10	
	Kõõgiviljakotlet (mahe porgand, kartulid)	50	38	1.26	0.55	7.55	1,3
	Hapukoorekaste	100	78	1.43	5.63	5.70	1,2
	Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartulid)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hapukapsas, kurk, kaalikas, kõrvits	120	25	1.05	0.21	5.43	
	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 (kurgiga)	90	2	0.06	0.08	0.43	
	Ingveritee sidruniga	90	2	0.05	0.02	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1,11,2
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU :			871	35.75	36.47	100.88	
NADALA KESKINE KOKKU:			844	33.03	31.93	108.43	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraadi 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; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, 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