	TAGi koolilõuna menüü 16.11- 20.11 10–12 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	50	73	13.77	1.94	0	
	Köögivilja-kikerherne vokiroog (mahe porgand, kikerherned)	150	61	2.83	1.24	8.78	
	Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud täistera pasta (mahe) /keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1
	Jääkapsas, aurutatud mais, spinat, tomat	120	46	1.97	0.49	8.77	
	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 (jõhvikatega)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Kummeli 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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**867**	**47.55**	**28.16**	**101.50**	
KOOLILÕUNA	Kõrvitsa -hernesupp sealihaga (mahe porgand)	300	217	18.45	4.59	27.54	9
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe kartulid, porgand)	300	125	6.29	0.62	24.64	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Leivavaht jõhvikatega	110	150	1.96	0.56	33.04	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	Seemne-pähklisegu	5	29	1.35	2.37	0.58	11;6
	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)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**802**	**39.00**	**15.96**	**120.07**	
KOOLILÕUNA	Läti stiilis kana õunte ja sibulatega	150	150	18.34	6.16	5.85	
	Hirsi - porgandikotlet (mahe hirss, porgand)	50	49	2.13	0.90	7.87	1;2;3
	Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad, porgand (mahe), rukola	120	31	1.86	0.33	5.26	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	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	
	Soe pipermündi - marjajook	90	7	0.15	0.05	1.84	
	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	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**807**	**44.13**	**24.90**	**99.90**	
KOOLILÕUNA	Läätse-köögiviljasupp veisehakklihaga (mahe kartulid, porgand)	300	182	16.33	4.46	19.52	
	Kaalika-kikerhernepüreesupp (mahe kartulid, porgand)	300	229	8.93	7.17	29.17	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Kirsi-jogurtitarretis (mahe maitsestamata jogurt 2.5%)	160	185	5.23	9.78	18.99	2
	Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
	Seemne-pähklisegu	10	57	2.70	4.74	1.17	11;6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	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)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**849**	**40.22**	**25.70**	**109.39**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16.42	10.15	0.06	4
	Köögiviljakotlet (mahe kartulid, porgand, muna)	50	39	1.34	0.64	7.28	1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartulid)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Punane kapsas, salatilehed, värske paprika, värske kurk	120	25	1.40	0.66	4.66	
	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 (punase sõstraga)	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)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
	REEDE KOKKU:		**890**	**40.15**	**37.85**	**95.95**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**843**	**42.21**	**26.51**	**105.36**	

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