

TAGi koolilõuna menüü 23.03- 27.03 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kergelt tomatine kana poolkoib	80	139	21.73	5.21	1.09	
	Värskekapsa-läätsehautis (mahe porgand, rohelised läätsed)	150	110	6.50	1.40	17.19	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	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 pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Jääkapsas, mais, rukola, tomat	120	49	2.23	0.57	9.33	
	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 (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)	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	
ESMASPÄEV KOKKU :			858	42.96	33.36	99.04	
KOOLILÕUNA	Tomati - veisehakklihasupp riisiga (mahe kartulid, porgand, riis)	300	206	13.33	3.96	29.80	
	Porgandi - kikerherne püreesupp (mahe porgand, kikerherned)	300	180	6.02	7.17	21.81	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Kohupiimakreem (mahe maitsestatata jogurt)	100	103	7.28	2.65	12.13	2
	Õunasupp	50	14	0.06	0.06	3.39	
	Seemne-pähklisegu	25	140	6.04	11.36	5.06	11;6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi (punase 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)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISPÄEV KOKKU :			882	39.08	24.69	126.84	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Maisi- oadkottlet	50	85	3.79	1.36	15.38	3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hiinakapsas, rohelised oad, porgand (mahe), nuikapsas	120	32	1.44	0.30	6.99	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	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)	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 :			869	40.46	35.77	96.97	
KOOLILÕUNA	Porgandipüreesupp kalkunilihaga (mahe porgand, kartulid)	300	176	12.56	7.65	15.39	2
	Tomati - rohelise läätsesupp (mahe rohelised läätsed, porgand)	300	263	16.43	1.39	43.32	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Marija- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76	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 (musta sõstraga)	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU :			882	36.36	26.53	125.61	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15.52	3.62	0	
	Peedi-kikerherne kottlet (mahe punane uba, kikerherned)	50	64	3.62	0.38	11.16	1
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	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 tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, kaalikas	120	31	1.49	0.75	7.03	
	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 (jõhvikatega)	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :			836	37.05	32.53	102.48	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			865	39.18	30.58	110.19	

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; 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