	TAGi koolilõuna menüü 23.11- 27.11 10–12 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chilli con carne veisehakklihaga (mahe veisehakkliha, pun. oad)	150	138	12.58	3.04	16.68	
	Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga)	150	79	6.43	1.11	10.66	
	Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
	Keedetud täistera pasta (mahe) /keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Värske kurk, keedetud peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	120	32	1.43	0.24	5.24	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
	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)	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:		**840**	**42.59**	**24.01**	**109.68**	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-kikerhernesupp (mahe kartulid, porgand, kikerherned)	300	161	15.58	1.96	17.67	
	Tomati - rohelise läätsesupp (mahe rohelised läätsed, porgand)	300	248	13.77	1.12	42.92	9
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kakao-kohupiimakreem marjadega	160	240	9.70	13.91	17.08	2
	Seemne-pähklisegu	15	86	4.06	7.11	1.75	11;6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi (punase sõstraga)	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)	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:		**872**	**45.20**	**29.52**	**95.23**	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	50	118	8.51	6.99	5.38	1;3
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe kikerherned, punased oad)	50	64	3.62	0.38	11.16	1
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
	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 kapsas, valge redis, kaalikas, aurutatud brokoli	120	31	1.94	0.29	6.63	
	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 (apelsiniga)	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)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**924**	**33.63**	**40.19**	**106.06**	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartulid)	300	195	16.48	9.81	10.32	4
	Värskekapsasupp läätsedega (mahe kartulid, porgand, roh. läätsed)	300	221	12.57	1.07	37.12	9
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Marjane sepikuvorm	110	213	6.92	3.72	38.18	1;2;3
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	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	
	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)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Kalamääre	30	50	4.94	3.19	0.33	2;4
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**847**	**42.35**	**29.92**	**101.20**	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	137	12.42	9.84	0	
	Kapsa - riisikotlet	50	50	2.01	1.03	8.46	1;2;3
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Kartulipuder (mahe kartulid)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	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	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidruniga)	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)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	REEDE KOKKU:		**880**	**36.78**	**40.54**	**92.96**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**873**	**40.11**	**32.84**	**101.03**	

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