

TAGi koolilõuna menüü 30.03- 02.04 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Roheline ratatouille (mahe rohelised läätsed)	150	100	6.49	0.56	16.59	9
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Aurutatud rohelised herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
	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	
	Kurk, peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	120	31	1.53	0.36	6.06	
	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 (musta sõstraga)	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			861	38.09	36.14	99.28	
KOOLILÕUNA	Kalasupp tomatiga (mahe kartulid, porgand)	300	127	16.28	1.95	11.53	4
	Herne-kartulisupp (mahe kartulid, porgand)	300	239	12.45	0.82	48.89	
	Purukook õuntega	100	339	4.41	14.46	47.59	1;2;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	
	Marja-oregano tee	90	2	0.07	0.01	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			868	34.35	28.98	119.08	
KOOLILÕUNA	Rootsi pikkpoiss	50	76	8.24	3.17	3.31	1;2;3
	Riisikotlet aedviljadega (mahe rohelised läätsed)	50	64	4.60	1.61	7.81	1;2;3
	Piimakaste	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartulid)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud päril kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Kaalikas, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	120	30	1.85	0.28	6.46	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			832	31.26	32.19	108.63	
KOOLILÕUNA	Ukraina Borš sealihaga (mahe kartulid, porgand)	300	141	12.82	4.36	13.12	
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega (mahe kartulid)	300	122	3.23	6.28	14.48	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Kama- kohupiimakreem marjadega	150	132	8.70	3.04	16.44	1;2
	Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			812	37.43	26.34	106.45	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			843	35.28	30.91	108.36	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži 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; 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