	TAGi koolilõuna menüü 30.11- 04.12 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	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe punased läätsed, porgand)	150	165	8.97	5.82	19.09	2
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
	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	
	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	
	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**836**	**38.65**	**35.83**	**89.24**	
KOOLILÕUNA	Peedisupp sealiha ja munaga (mahe kartulid, porgand)	300	173	15.62	6.77	12.11	3
	Juurviljapüreesupp (mahe kartulid, porgand, punased läätsed)	300	214	10.10	6.75	28.54	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Maasikakreem riisiga	160	258	3.08	16.81	23.52	2
	Seemne-pähklisegu	20	115	5.41	9.48	2.34	11;6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi (punase sõstraga)	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
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**887**	**38.42**	**42.74**	**82.35**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16.42	10.15	0.06	4
	Kikerherne kotlet (mahe kikerherned)	50	57	3.29	0.35	9.62	1
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad, porgand (mahe), rukola	120	31	1.86	0.33	5.26	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	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
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**878**	**43.70**	**34.46**	**96.62**	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe kartulid, porgand)	300	115	12.60	1.52	13.15	
	Minestroone supp (lihata) (mahe kartulid, porgand)	300	152	5.96	0.75	30.59	1;9
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Leivakreem õuntega	110	124	3.03	0.31	27.42	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	Seemne-pähklisegu	20	115	5.41	9.48	2.34	11;6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi (apelsiniga)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Soe piparmündi - 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)	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:		**811**	**38.57**	**20.13**	**115.13**	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	50	141	12.96	9.71	0.67	
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartulid)	50	65	2.94	0.93	11.54	1;2;3
	Tomatikaste	100	33	1.32	0.64	5.65	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	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	
	Punane kapsas, salatilehed, värske paprika, värske kurk	120	25	1.40	0.66	4.66	
	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 (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)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
	REEDE KOKKU:		**891**	**41.99**	**33.49**	**101.12**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**861**	**40.27**	**33.33**	**96.89**	

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