

TAGi koolilõuna menüü 02.03- 06.03 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chilli con carne veisehakklihaga (mahe veisehakkliha, porgand)	150	142	11.73	3.83	16.16	
	Aedviljakarri ubadega (mahe punane uba, valge uba, porgand)	150	157	6.27	7.19	19.06	2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
	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, redis	100	21	1.27	0.22	4.00	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (punase sõstraga)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Pria Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			702	29.79	20.92	101.82	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-kikerhernesupp (mahe kartulid, porgand)	300	161	15.67	2.01	18.17	
	Kõõgivilja-läätsepüreesupp (mahe kartulid, porgand, pun. läätsed)	300	216	10.61	6.85	29.50	2
	Rõstitud sepiukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Kirsi-jogurtitarretis (mahe maitsestatamata jogurt)	150	178	4.89	5.06	28.06	2
	Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
	Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0.08	0.01	0.76	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Pirn	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	TEISIPÄEV KOKKU :		714	32.58	16.99	105.96	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe peet, kikerherned)	50	64	3.62	0.38	11.16	1
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Rõstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
	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
	Valge kapsas, brokoli, salatilehed, porgand (mahe)	100	27	1.61	0.69	5.69	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (jõhvikatega)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Mahlajook (mahe õunamahlajook)	75	18	0.01	0.01	4.31	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Pria Õun (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			775	34.04	30.04	95.83	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartulid)	300	189	15.64	9.68	10.22	4
	Värskekapsasupp läätsedega (mahe kartulid, porgand, roh.läätsed)	300	205	12.17	1.01	34.61	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Sepiku - õunavorm	100	203	5.50	4.18	36.43	1;2;3
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidruniga)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	NELJAPÄEV KOKKU :		787	33.35	28.69	101.10	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15.52	3.62	0	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe porgand, punased oad)	50	81	2.49	3.28	10.98	1;11;2;3
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
	Rõstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
	Kartulipuder (mahe kartulid)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hapukapsas, peet (mahe), kaalikas, rohelised herned	100	41	2.22	0.28	8.38	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (musta sõstraga)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	75	44	2.41	2.27	3.44	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	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU :			796	38.22	32.70	88.08	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			755	33.6	25.87	98.56	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraali 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; Õne sepi, Eesti Pagar; Rukkiseepik, 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