	TAGi koolilõuna menüü 02.11- 06.11 4–9 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand)	150	105	5.29	1.17	19.85	
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	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	100	38	1.65	0.39	7.29	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (punase sõstraga)	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53	
	PRIA: keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Pria Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**730**	**35.51**	**27.56**	**85.17**	
KOOLILÕUNA	Külasupp sealihaga (mahe kartulid, porgand)	300	173	13.36	4.69	20.22	1
	Hernesupp lihata (mahe porgand)	300	277	13.38	1.22	56.30	1
	Kakao - jogurtidessert banaaniga (mahe maitsestamata jogurt 2.5%)	160	250	4.24	13.01	28.33	2
	Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
	Seemne-pähklisegu	20	115	5.41	9.48	2.34	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidruniga)	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**757**	**33.23**	**31.38**	**82.48**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16.42	10.15	0.06	4
	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe porgand, kikerherned)	50	83	4.42	0.86	12.08	1
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	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	100	26	1.55	0.28	4.38	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Pria Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (jõhvikatega)	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	PRIA: keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Pria Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**776**	**38.26**	**32.54**	**82.49**	
KOOLILÕUNA	Tomatine frikadellisupp (mahe kartulid, porgand, veisehakkliha)	300	169	13.04	4.25	20.05	1;3
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp (mahe punased läätsed, porgand)	300	194	9.74	6.68	24.00	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
	Riisipuding	110	183	2.58	10.02	20.67	2
	Marjasupp	50	10	0.15	0.01	2.00	
	Seemne-pähklisegu	10	57	2.70	4.74	1.17	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (apelsiniga)	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Mahlajook (mahe õunamahlajook)	75	18	0.01	0.01	4.31	
	PRIA: keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**756**	**29.23**	**27.54**	**95.90**	
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	78	13.94	2.20	0.34	10
	Riisikotlet aedviljadega (mahe porgand)	50	64	3.63	2.02	7.84	1;2;3
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
	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	100	21	1.17	0.55	3.88	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Seemnesegu	3	17	0.80	1.39	0.37	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
	REEDE KOKKU:		**741**	**36.87**	**28.82**	**80.77**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**752**	**34.62**	**29.57**	**85.36**	

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