

TAGi koolilõuna menüü 09.03- 13.03 4-9 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 kartulid, pun.lääts)	150	166	9.06	5.87	19.56	2
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
	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, mais, rukola, peet (mahe)	100	47	2.08	0.47	9.02	
	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 (sidruniga)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Kibuvitsa 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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
Pria Porgand (mahe)		100	34	1.00	0.40	7.70	
ESMASPÄEV KOKKU :			715	32.86	24.45	93.72	
KOOLILÕUNA	Peedisupp sealiha ja munaga (mahe kartulid, porgand)	300	147	13.71	4.68	12.56	3
	Juurviljapüreesupp (mahe kartulid, porgand, punased läätsed)	300	214	10.25	6.82	29.29	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Riisipuding banaani ja marjadega	150	266	2.99	11.26	37.82	2
	Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (punase sõstraga)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Metsiku tüümiani 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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISPÄEV KOKKU :			727	26.62	28.64	91.71	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kikerherne kotlet (mahe kikerherned, porgand, punased oad)	50	76	3.95	0.48	13.96	1
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Hiinakapsas, rohelistes oad, porgand (mahe), nuikapsas	100	26	1.20	0.25	5.82	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Pria Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Kummeli 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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Pria Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			781	34.58	31.05	93.25	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-liilkapsasupp (mahe kartulid, porgand)	300	115	12.70	1.57	13.65	
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe kartulid, porgand)	300	125	6.35	0.65	25.32	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Leivakreem õuntega	100	102	3.02	0.29	21.94	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (jõhvikatega)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Marja-oregano tee	75	2	0.06	0.01	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	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 :			716	31.91	16.33	111.94	
KOOLILÕUNA	Veisehakkliha-köögivilja pikkpoiss (mahe veisehakkliha, porgand)	50	80	9.22	3.30	3.41	1;3
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartulid)	50	63	2.81	0.83	11.55	1;2;3
	Tomatikaste	100	33	1.36	0.66	5.86	
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Keedetud täistera pasta (mahe) /keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, kaalikas	100	26	1.25	0.63	5.86	
	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 (musta sõstraga)	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
REEDE KOKKU :			727	33.01	21.09	101.94	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			733	31.8	24.31	98.51	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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 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