	TAGi koolilõuna menüü 09.11- 13.11 4–9 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste (mahe porgand)	150	132	9.05	7.67	6.73	1;2
	Chilli sin carne (mahe punased oad, porgand)	150	100	5.02	1.24	18.37	
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
	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	
	Värske kurk, keedetud peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	100	27	1.20	0.20	4.36	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
	Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidruniga)	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
	Pria Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**747**	**29.30**	**30.39**	**88.38**	
KOOLILÕUNA	Borš kalkunilihaga (mahe kartulid, porgand)	300	118	12.38	1.54	13.79	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerherned)	300	157	7.03	6.83	15.90	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	160	166	7.79	3.16	26.14	1;2
	Seemne-pähklisegu	20	115	5.41	9.48	2.34	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Piparmündi 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)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**729**	**37.58**	**24.89**	**84.14**	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	144	14.27	9.37	0.65	
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartulid)	50	59	2.19	0.67	11.53	1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Röstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
	Kartulipuder (mahe kartulid)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Värske kapsas, valge redis, kaalikas, aurutatud brokoli	100	26	1.62	0.24	5.52	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (apelsiniga)	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
	Pria Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**745**	**38.91**	**30.72**	**76.16**	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe kartulid, porgand)	300	154	15.49	4.47	13.65	4
	Köögivilja-läätsepüreesupp (mahe kartulid, porgand, pun. läätsed)	300	216	10.49	6.79	28.87	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Brownie	110	402	7.88	24.74	35.52	1;2;3
	Seemne-pähklisegu	0	0	0	0	0	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (jõhvikatega)	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0.08	0.01	0.76	
	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)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
	Lõhemääre	30	76	5.98	5.71	0.39	2;4
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**868**	**38.24**	**38.87**	**90.44**	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss	50	110	8.51	6.23	4.24	1;3
	Kikerhernepikkpoiss (mahe kikerherned, porgand)	50	72	3.86	0.78	10.40	1
	Piimakaste basiilikuga	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartulid)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hapukapsas, aurutatud brokoli, kaalikas, aurutatud rohelised herned	100	40	2.73	0.32	7.84	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	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	
	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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	REEDE KOKKU:		**736**	**31.96**	**25.31**	**95.02**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**765**	**35.2**	**30.04**	**86.83**	

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