

TAGi koolilõuna menüü 16.03- 20.03 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksastrooganov	150	126	8.52	7.64	6.06	1,2
	Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga) (mahe porgand)	150	79	6.52	1.16	11.14	
	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	
	Värske kapsas, porgand (mahe), spinat, peet (mahe)	100	29	1.40	0.32	5.88	
	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 (sidruniga)	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
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			705	26.12	24.79	97.03	
KOOLILÕUNA	Minestroone kalkunilihaga (mahe kartulid, porgand, spagetid)	300	130	13.11	1.60	16.65	1,9
	Kaalika-kikerhernepüreesupp (mahe kikerhernes, kartulid,porgand)	300	229	9.05	7.23	29.80	2
	Rõstitud sepikukubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marja-jogurtidessert müsliaga (mahe maitsestatamata jogurt)	150	244	8.06	11.60	26.83	1;2;6
	Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
	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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Pria Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			725	32.79	28.38	87.52	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	50	116	8.26	6.77	5.40	1,3
	Kapsa - riisikotlet (valge uba)	50	48	1.79	0.84	8.52	1;2;3
	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
	Peakapsas, salatilehed, rohelised herned, redis	100	32	2.14	0.63	6.71	
	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	
	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			766	27.89	33.52	92.62	
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartulid, porgand)	300	112	14.84	0.89	11.80	4
	Minestroone supp (lihata) (mahe kartulid, porgand, spagetid)	300	139	5.56	0.72	28.57	1,9
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Rabarberikook	100	331	5.74	12.59	48.25	1,3
	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	
	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)	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 :			793	31.86	24.50	113.25	
KOOLILÕUNA	Seapraad porgandi ja küüslauguga (mahe porgand)	50	125	11.24	8.54	1.10	
	Kõõgiviljakotlet (mahe porgand, kartulid)	50	38	1.26	0.55	7.55	1,3
	Hapukoorekaste	100	78	1.43	5.63	5.70	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartulid)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hapukapsas, kurk, kaalikas, kõrvits	100	21	0.88	0.18	4.53	
	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 (kurgiga)	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
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU :			774	33.06	30.39	92.49	
NADALA KESKINE KOKKU:			753	30.34	28.32	96.58	

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