	TAGi koolilõuna menüü 16.11- 20.11 4–9 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	50	73	13.77	1.94	0	
	Köögivilja-kikerherne vokiroog (mahe porgand, kikerherned)	150	61	2.83	1.24	8.78	
	Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud täistera pasta (mahe) /keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1
	Jääkapsas, aurutatud mais, spinat, tomat	100	38	1.65	0.39	7.29	
	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 (jõhvikatega)	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)	60	154	5.64	2.01	24.47	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:		**741**	**43.12**	**21.55**	**90.43**	
KOOLILÕUNA	Kõrvitsa -hernesupp sealihaga (mahe porgand)	300	217	18.45	4.59	27.54	9
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe kartulid, porgand)	300	125	6.29	0.62	24.64	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Leivavaht jõhvikatega	110	150	1.96	0.56	33.04	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	Seemne-pähklisegu	0	0	0	0	0	11;6
	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)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**708**	**34.94**	**12.43**	**109.76**	
KOOLILÕUNA	Läti stiilis kana õunte ja sibulatega	150	150	18.34	6.16	5.85	
	Hirsi - porgandikotlet (mahe hirss, porgand)	50	49	2.13	0.90	7.87	1;2;3
	Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad, porgand (mahe), rukola	100	26	1.55	0.28	4.38	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	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 (apelsiniga)	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)	60	154	5.64	2.01	24.47	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:		**711**	**39.73**	**21.38**	**89.23**	
KOOLILÕUNA	Läätse-köögiviljasupp veisehakklihaga (mahe kartulid, porgand)	300	182	16.33	4.46	19.52	
	Kaalika-kikerhernepüreesupp (mahe kartulid, porgand)	300	229	8.93	7.17	29.17	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Kirsi-jogurtitarretis (mahe maitsestamata jogurt 2.5%)	140	165	4.53	8.48	17.79	2
	Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
	Seemne-pähklisegu	5	29	1.35	2.37	0.58	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	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)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**739**	**35.45**	**20.87**	**98.67**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16.42	10.15	0.06	4
	Köögiviljakotlet (mahe kartulid, porgand, muna)	50	39	1.34	0.64	7.28	1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartulid)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Punane kapsas, salatilehed, värske paprika, värske kurk	100	21	1.17	0.55	3.88	
	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 (punase sõstraga)	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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
	REEDE KOKKU:		**794**	**36.74**	**31.55**	**89.66**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**739**	**38**	**21.56**	**95.55**	

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