

TAGi koolilõuna menüü 23.03- 27.03 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kergelt tomatine kana poolkoib	80	139	21.73	5.21	1.09	
	Värskekapsa-läätselõu (mahe porgand, roheline lütsed)	150	110	6.50	1.40	17.19	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	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 pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Jäakapsas, mais, rukola, tomat	100	41	1.86	0.47	7.78	
	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 (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)	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	
ESMASPÄEV KOKKU :			757	40.09	27.23	90.07	
KOOLILÕUNA	Tomati - veisehakklihasupp riisiga (mahe kartulid, porgand, riis)	300	206	13.33	3.96	29.80	
	Porgandi - kikerherne püreesupp (mahe porgand, kikerherned)	300	180	6.02	7.17	21.81	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Kohupiimakreem (mahe maitsestatata jogurt)	100	103	7.28	2.65	12.13	2
	Õunasupp	50	14	0.06	0.06	3.39	
	Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (punase 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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :			784	35.73	21.28	113.55	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Maisi- oadkottlet	50	85	3.79	1.36	15.38	3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud roheline lütsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hiinakapsas, roheline 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 (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
	Pria Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			771	37.72	29.69	88.38	
KOOLILÕUNA	Porgandipüreesupp kalkunilihaga (mahe porgand, kartulid)	300	176	12.56	7.65	15.39	2
	Tomati - roheline lütsesupp (mahe roheline lütsed, porgand)	300	263	16.43	1.39	43.32	
	Hapukoer, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Marija- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76	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 (musta sõstraga)	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	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 :			787	33.01	23.12	113.13	
KOOLILÕUNA	Ahjuõunaliha	50	95	15.52	3.62	0	
	Peedi-kikerherne kottlet (mahe punane uba, kikerherned)	50	64	3.62	0.38	11.16	1
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	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 tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, kaalikas	100	26	1.25	0.63	5.86	
	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 (jõhvikatega)	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :			737	34.31	26.38	93.89	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			767	36.17	25.54	99.8	

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; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, 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: