

| TAGi koolilõuna menüü 30.03- 02.04 4–9 klass |                                                           | Valmistoidu<br>kaal, grammi | Toiduenergia,<br>kcal | Valgud,<br>grammi | Rasvad,<br>grammi | Süsivesikud,<br>grammi | Allergeen |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|------------------------|-----------|
| KOOLILÕUNA                                   | Küpsetatud karrine kanakintsuliha                         | 50                          | 83                    | 14.11             | 2.88              | 0                      |           |
|                                              | Roheline ratatouille ( mahe rohelised läätsed )           | 150                         | 100                   | 6.49              | 0.56              | 16.59                  | 9         |
|                                              | Koorekaste tilliga                                        | 100                         | 130                   | 1.98              | 10.63             | 6.80                   | 1;2       |
|                                              | Aurutatud rohelised herned                                | 60                          | 44                    | 3.28              | 0.25              | 8.57                   |           |
|                                              | 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                  |           |
|                                              | Kurk, peet ( mahe ), spinat, porgand ( mahe )             | 100                         | 26                    | 1.27              | 0.30              | 5.05                   |           |
|                                              | 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                   |           |
|                                              | 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)                 | 40                          | 115                   | 3.28              | 1.34              | 21.30                  | 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 :                            |                                                           |                             | 763                   | 35.32             | 30.03             | 90.84                  |           |
| KOOLILÕUNA                                   | Kalasupp tomatiga ( mahe kartulid, porgand )              | 300                         | 127                   | 16.28             | 1.95              | 11.53                  | 4         |
|                                              | Herne-kartulisupp ( mahe kartulid, porgand )              | 300                         | 239                   | 12.45             | 0.82              | 48.89                  |           |
|                                              | Purukook õuntega                                          | 100                         | 339                   | 4.41              | 14.46             | 47.59                  | 1;2;3     |
|                                              | Seemne-pähklisegu                                         | 10                          | 56                    | 2.42              | 4.54              | 2.02                   | 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)                 | 50                          | 144                   | 4.10              | 1.68              | 26.62                  | 1;11;2    |
|                                              | Pim                                                       | 70                          | 30                    | 0.28              | 0.28              | 7.42                   |           |
|                                              | Pria Kaalikas                                             | 100                         | 31                    | 1.00              | 0.30              | 7.30                   |           |
| TEISIPÄEV KOKKU :                            |                                                           |                             | 773                   | 31.01             | 25.56             | 106.60                 |           |
| KOOLILÕUNA                                   | Rootsi pikkpoiss                                          | 50                          | 76                    | 8.24              | 3.17              | 3.31                   | 1;2;3     |
|                                              | Riisikotlet aedviljadega ( mahe rohelised läätsed )       | 50                          | 64                    | 4.60              | 1.61              | 7.81                   | 1;2;3     |
|                                              | Piimakaste                                                | 100                         | 47                    | 2.00              | 1.84              | 5.76                   | 1;2       |
|                                              | Aurutatud mais                                            | 60                          | 62                    | 1.90              | 0.49              | 13.04                  |           |
|                                              | Ahjukartulid ürtidega ( mahe kartulid )                   | 60                          | 65                    | 1.60              | 0.38              | 14.20                  |           |
|                                              | Keedetud pärl kuskuss                                     | 60                          | 89                    | 3.07              | 0.78              | 17.50                  | 1         |
|                                              | Kaalikas, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas       | 100                         | 25                    | 1.54              | 0.24              | 5.39                   |           |
|                                              | Kastmevalik salatitele                                    | 15                          | 84                    | 0.17              | 9.14              | 0.32                   | 10;2      |
|                                              | Seemnesegu                                                | 15                          | 82                    | 3.42              | 6.56              | 3.72                   | 11        |
|                                              | 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)                 | 30                          | 86                    | 2.46              | 1.01              | 15.97                  | 1;11;2    |
|                                              | Apelsin ( mahe )                                          | 70                          | 30                    | 0.77              | 0.07              | 7.14                   |           |
|                                              | Kõrvits                                                   | 100                         | 20                    | 0.80              | 0.10              | 4.80                   |           |
| KOLMAPÄEV KOKKU :                            |                                                           |                             | 730                   | 28.44             | 26.13             | 99.26                  |           |
| KOOLILÕUNA                                   | Ukraina Borš sealihaga ( mahe kartulid, porgand )         | 300                         | 141                   | 12.82             | 4.36              | 13.12                  |           |
|                                              | Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega ( mahe kartulid )    | 300                         | 122                   | 3.23              | 6.28              | 14.48                  | 2         |
|                                              | Rõstitud sepikukuubikud                                   | 20                          | 82                    | 4.22              | 1.30              | 12.28                  | 1         |
|                                              | Hapukoor, R 20 % ( mahe )                                 | 30                          | 61                    | 0.84              | 6.00              | 1.08                   | 2         |
|                                              | Kama- kohupiimakreem marjadega                            | 150                         | 132                   | 8.70              | 3.04              | 16.44                  | 1;2       |
|                                              | Seemne-pähklisegu                                         | 10                          | 56                    | 2.42              | 4.54              | 2.02                   | 11;6      |
|                                              | Vesi                                                      | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                              | Maitsevesi ( kurgiga )                                    | 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)                 | 60                          | 172                   | 4.92              | 2.02              | 31.94                  | 1;11;2    |
|                                              | Banaan ( mahe )                                           | 70                          | 73                    | 0.84              | 0.21              | 17.01                  |           |
|                                              | Pria Porgand ( mahe )                                     | 100                         | 34                    | 1.00              | 0.40              | 7.70                   |           |
| NELJAPÄEV KOKKU :                            |                                                           |                             | 717                   | 34.08             | 22.92             | 93.87                  |           |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU:                       |                                                           |                             | 746                   | 32.21             | 26.16             | 97.64                  |           |

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži 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; Õnne 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](mailto:tootearendus@balticrest.com)