

TAGi koolilõuna menüü 19.05- 23.05 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2
	Herne- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88	
	Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
	Keedetud täistera riis (mahe) /keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Hiinakapsas, peet (mahe), paprika, redis	120	32	1.59	0.24	6.54	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (jõhvikatega)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			815	26.80	27.26	116.80	
KOOLILÕUNA	Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga (mahe kartulid, porgand)	300	263	11.76	17.18	16.65	2
	Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
	Värskekapsasupp läätsedega (mahe läätsed)	300	245	6.24	12.61	27.56	
	Purukook rabarberiga	70	212	3.34	8.53	30.44	1;3
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mustsõstramorss	180	96	0.50	0.18	24.08	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
TEISIPÄEV KOKKU :			828	24.14	29.44	118.80	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakliha)	60	109	12.22	4.19	5.24	1;2;3
	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe porgand)	60	105	3.59	3.48	13.87	1
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Kartulipuder (mahe kartulid)	60	82	1.75	2.83	12.77	2
	Punane kapsas, kõrvits, porgand (mahe), spinat	120	29	1.59	0.36	5.88	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
	Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (apelsiniga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook (mahe õunamahlajook)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	20	11	0.65	0.53	0.91	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	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			878	30.80	28.99	124.56	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartulid, porgand)	300	252	11.24	12.31	24.67	4
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Brokolipüreesupp	300	276	9.04	13.46	33.69	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Marja-jogurtikreem (mahe maitsestatamata jogurt)	150	165	5.43	7.54	19.28	1;2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (punase sõstraga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Soe kummeli - apelsini jook	180	37	0.20	0.02	9.02	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU :			850	26.53	27.84	123.72	
KOOLILÕUNA	Seapraad	60	133	12.17	9.38	0.12	
	Riisikotlet aedviljadega	60	101	5.54	4.63	9.40	1;2;3
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartulid)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Tomat, kurk, kaalikas, rukola	120	26	1.47	0.39	5.04	
	Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidruniga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :			866	37.02	26.68	119.96	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			847	29.06	28.04	120.77	

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; 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