

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
<b>TAGI koolilõuna menüü 06.05- 10.05 vanus 16–19 ja enam</b>						
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	90	12.56	4.44	0.08
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09 1;2
	Aurutatud liilkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31
	Keedetud täistera riis/keedetud riis ( mahe )	60	75	1.42	0.82	15.06
	Keedetud läätsed ( mahe )	60	95	6.50	0.45	14.13
	Hiinakapsas, peet ( mahe ), kõrvits, redis	120	30	1.50	0.21	6.06
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70 10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48 11
	Vesi	180	0	0	0	0
	Maitsevesi ( sidruniga )	180	3	0.13	0.17	0.86
	Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39
	Piimatooted ( keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4% )	20	11	0.73	0.53	0.91 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91 1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>871</b>	<b>38.50</b>	<b>26.20</b>	<b>120.70</b>	
Aedviljakarni ubadega ( mahe porgand )	150	152	5.28	8.33	15.87 2	
KOOLILÕUNA	Lihtne haklihasupp ( mahe kartulid, porgand, veisehakliha )	300	242	11.40	13.96	19.17
	Riisipuding õuna ja kaneeliga	150	290	2.68	11.61	43.98 2
	Piimatooted ( keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4% )	20	11	0.73	0.53	0.91 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
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28 1;11;2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01
	Porgand ( mahe )	100	34	1.00	0.40	7.70
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>849</b>	<b>21.49</b>	<b>28.75</b>	<b>127.93</b>
Kaalikapüreesupp	300	235	6.13	12.82	23.94 2	
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15 1;2	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	60	92	12.33	4.51	0.45
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60 1;2
	Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12 1
	Keedetud kartulid ( mahe )	60	62	1.60	0.08	14.20
	Punane kapsas, paprika, porgand ( mahe ), spinat	120	31	1.68	0.39	6.36
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47 10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50 11
	Kodujuust	10	10	1.40	0.40	0.24
	Vesi	180	0	0	0	0
	Maitsevesi ( musta sõstraga )	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 4-4.4% )	20	11	0.73	0.53	0.91 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27 1;11;2
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>811</b>	<b>31.51</b>	<b>26.69</b>	<b>113.39</b>	
Riisikotlet aedviljadega	60	101	5.54	4.63	9.40 1;2;3	
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga ( mahe kartulid, porgand )	300	280	18.88	11.48	26.11 1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72 2
	Marja-jogurtkreem	120	130	3.82	6.03	15.43 1;2
	Piimatooted ( keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4% )	20	11	0.73	0.53	0.91 2
	Vesi	180	0	0	0	0
	Maitsevesi ( kurgiga )	180	3	0.13	0.17	0.86
	Soe piparmündi - marjajook	180	43	0.30	0.11	10.86
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58 1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>839</b>	<b>33.42</b>	<b>25.99</b>	<b>118.96</b>	
Kõogiviljapüreesupp lihata	300	189	6.84	8.24	24.24 2	
Röstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07 1;2	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	60	124	9.33	7.36	5.17 1;11;2;3;4
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63 1;2
	Ahju-porgandi ribad ( mahe porgand )	60	29	0.71	0.85	5.31
	Keedetud täistera pasta ( mahe )/keedetud pasta ( mahe )	60	100	2.81	2.31	16.38 1;3
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92
	Hiina kapsas, redis, mais, porgand ( mahe )	120	51	1.99	0.47	10.53
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23 10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74 11
	Vesi	180	0	0	0	0
	Maitsevesi ( apelsiniga )	180	3	0.13	0.17	0.86
	Mahlajook ( mahe mustsõstra mahlajook )	180	43	0.02	0.02	10.35
	Piimatooted ( keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4% )	20	11	0.73	0.53	0.91 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59 1;11;2
	Oun	70	28	0.14	0.25	6.93
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>856</b>	<b>27.69</b>	<b>29.04</b>	<b>121.65</b>	
Kõogiviljakotlet ( mahe porgand )	60	65	1.37	3.08	8.57 1;3	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>845</b>	<b>30.52</b>	<b>27.33</b>	<b>120.53</b>	

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: