

TAGI koolilõuna menüü 20.05-24.05 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	60	93	12.66	4.56	0.47	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)	60	100	2.81	2.31	16.38	1;3
	Hiinakapsas, peet, paprika, redis	120	32	1.59	0.24	6.54	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (apelsiniga)	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)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
	ESMASPÄEV KOKKU :			832	35.29	27.65	108.87
Oa- ja aedviljahautis		300	208	8.00	9.88	20.69	9
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga (mahe porgand)	350	345	18.53	14.58	37.92	1
	Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
	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	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	TEISIPÄEV KOKKU :			796	29.04	18.88	131.36
Borš ubadega (mahe kartulid)		300	116	2.94	3.37	18.93	1
Hapukoor, R 20 %		20	41	0.56	4.00	0.72	2
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	60	140	13.29	9.60	0.17	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud päri kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Punane kapsas, kõrvits, porgand (mahe), spinat	120	29	1.59	0.36	5.88	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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 (sidruniga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
	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		
KOLMAPÄEV KOKKU :			808	31.98	26.61	113.02	
Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartulid)		60	88	4.09	2.48	12.74	1;2;3
KOOLILÕUNA	Borš veiselihaga (mahe kartulid)	300	244	8.70	14.06	21.58	
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Ouna-kõrvitsakook	100	274	5.29	14.56	29.71	1;2;3
	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU :			873	22.60	33.94	119.45	
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhemestega		60	55	1.60	3.22	4.95	2
Rõstitud sepikukuubikud		10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
KOOLILÕUNA	Kalkunihätükid ürtidega	60	92	12.34	4.52	0.59	
	Piimakaste basiilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Peet, kaalikas, jõhvikad, redis	120	35	1.20	0.39	8.10	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (musta sõstraga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	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
	Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
REEDE KOKKU :			802	31.40	22.59	121.32	
Läätsepikkpoiss (mahe läätsed)		60	110	4.71	2.80	16.21	1
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			822	30.06	25.93	118.8	

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; Öne 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: