

TAGi koolilõuna menüü 27.05- 31.05 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste veiselihast (mahe veisehakkliha)	150	159	10.65	9.36	8.37	1,2
	Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
	Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)	60	100	2.81	2.31	16.38	1,3
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet	120	33	1.41	0.27	6.87	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidruniga)	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1,11,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
ESMASPÄEV KOKKU :			854	32.76	26.98	119.83	
	Roheline ratatouille	150	61	3.82	0.44	11.16	9
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe kartulid, porgand)	300	217	11.12	13.34	14.48	
	Kakao-kohupiimakreem	150	239	10.22	11.27	23.39	2
	Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
	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 (musta sõstraga)	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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
TEISIPÄEV KOKKU :			805	31.59	28.66	105.38	
	Herne-kartulisupp (lihata) (mahe kartulid, porgand)	300	243	6.69	12.48	28.25	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	60	124	8.73	6.93	6.60	1,11,3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1,2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Kõrvits, spinat, peet, kapsas	60	15	0.81	0.15	3.09	
	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 (kurgiga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	0	0	0	0	0	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	
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
KOLMAPÄEV KOKKU :			837	25.00	26.41	127.10	
	Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand)	60	73	2.47	2.78	9.94	1,2,3
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe kartulid, porgand)	350	271	14.17	16.52	18.23	4
	Puuviljasalat	150	50	0.63	0.40	12.03	
	Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	100	56	3.65	2.66	4.53	2
	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	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1,11,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			799	28.55	24.28	118.52	
	Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe läätsed)	300	424	17.01	23.65	37.23	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	60	114	13.97	6.17	0.57	10
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Ahju-porgandi ribad (mahe porgand)	60	29	0.71	0.85	5.31	
	Kartulipuder (mahe kartulid)	60	82	1.75	2.83	12.77	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Kaalikas, punane peakapsas, kurk, rukola	120	29	1.74	0.39	5.55	
	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 (punase sõstraga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Piparmündi 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)	100	287	8.21	3.36	53.24	1,11,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	REEDE KOKKU :			849	33.77	29.00	115.00
	Peedi-kikerherne kotlet	60	74	3.41	0.69	12.52	1
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			829	30.33	27.07	117.17	

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 aadressil: tootearendus@balticrest.com