

TAGi koolilõuna menüü menüü 29.04- 05.05 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süüvesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	60	92	12.33	4.51	0.45	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	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	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
ESMASPÄEV KOKKU :			840	35.78	25.18	117.07	
Oakotlet (Vegan)	60	80	3.01	2.15	11.51	1;10	
KOOLILÕUNA	Hapukapsasupp sealihaga (mahe kartulid)	300	217	14.19	10.07	17.94	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kaerahelbekrõbedik õunte ja sõstardega	100	291	4.29	10.10	46.79	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 (sidruniga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske liilkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
TEISIPÄEV KOKKU :			841	27.94	27.70	121.97	
Köögiviljasupp (mahe kartulid, porgand)	300	182	3.84	11.05	18.49		
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartulid, porgand)	300	216	11.17	11.17	18.93	4
	Mõnus kohupiimakreem	130	209	5.97	6.59	30.56	2
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Vesi	20	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook (mahe õunamahlajook)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	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 :			789	26.14	21.99	121.49	
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	Kodused kananagitsad	60	106	13.82	2.84	6.26	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	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	3	16	0.68	1.31	0.74	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)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
REEDE KOKKU :			804	32.61	25.61	112.94	
Maisi- oakotlet	60	91	3.16	2.77	13.55	3	
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:			818	30.62	25.12	118.37	

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 koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com