

TAGi koolilõuna menüü 06.01- 10.01 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
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
	Aedviljakarri ubadega	150	152	5.28	8.33	15.87	2
	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), kõrvits, redis	120	30	1.50	0.21	6.06	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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 3.8-4.4%)	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
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kurk		100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			800	33.75	21.54	118.92	
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe kartulid, porgand)	300	217	11.12	13.34	14.48	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	300	274	7.98	16.09	24.75	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Brownie	100	349	4.41	17.85	40.28	1;2;3
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	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 kummeli - apelsini jook	180	37	0.20	0.02	9.02	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
TEISIPÄEV KOKKU :			850	22.53	33.90	112.68	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilée	60	140	13.29	9.60	0.17	4
	Risikottlet aedviljadega	60	101	5.54	4.63	9.40	1;2;3
	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	0.12	6.09	0.24	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kodujuust R4-5%	5	5	0.70	0.20	0.12	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (jöhvikatega)	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	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
KOLMAPÄEV KOKKU :			913	33.29	33.47	122.62	
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
	Köögiviljapüreesupp lihata (mahe kartulid, porgand)	300	189	6.84	8.24	24.24	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Marja-jogurtikreem	130	143	4.70	6.53	16.71	1;2
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (apelsiniga)	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU :			838	33.89	26.33	117.57	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha)	60	108	10.82	4.47	6.28	1;3
	Pimakaste basiilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Läätsepikkpoiss (mahe läätsed)	60	110	4.71	2.80	16.21	1
	Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
	Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)	60	100	2.81	2.31	16.38	1;3
	Keedetud läätsed (mahe läätsed)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Peet (mahe), kaalikas (mahe), jöhvikad, redis	120	35	1.20	0.39	8.10	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (punase sõstraga)	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	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :			851	34.10	26.19	120.57	
NADALA KESKINE KOKKU:			850	31.51	28.29	118.47	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraali 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 seip, Eesti Pagar; Rukkiseip, Eesti Pagar; Täisteraseip, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseip, 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