

TAGi koolilõuna menüü 13.01- 17.01 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	60	92	12.33	4.51	0.45	
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Juurvilja - hernepada (mahe porgand)	150	109	3.38	5.86	12.80	
	Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
	Keedetud kurkumiris (mahe riis)	60	82	1.62	0.69	17.22	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelised oad, peet (mahe)	120	36	1.62	0.27	7.74	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (jõhvikatega)	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 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
ESMASPÄEV KOKKU :			886	35.79	28.39	124.75	
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp (mahe kartulid, porgand, veisehakkliha)	300	228	11.04	10.50	22.30	1,3
	Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe läätsed, porgand)	300	424	17.01	23.65	37.23	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
	Kaerahelbekröbedik õunte ja jõhvikatega	80	230	3.31	8.08	36.94	1,2
	Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	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 (sidruniga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			839	23.00	29.35	121.96	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	60	99	13.81	4.80	0.04	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Kikerherne kotlet	60	72	3.27	0.75	12.24	1
	Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
	Kartulipuder (mahe kartulid)	60	82	1.75	2.83	12.77	2
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Punane kapsas, tomat, porgand (mahe), spinat	120	29	1.56	0.39	5.55	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	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	
	Kummeli 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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
KOOLILÕUNA	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
KOLMAPÄEV KOKKU :			856	36.45	32.21	105.60	
KOOLILÕUNA	Köögiviljapüreesupp kanaga (mahe kartulid, porgand)	300	192	10.68	9.16	18.20	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
	Herne-kartulisupp (lihata) (mahe kartulid)	300	243	6.69	12.48	28.25	
	Kohupiimavaht	75	140	4.86	5.40	17.21	2
	Marjakissell	75	54	0.12	0.01	13.11	
	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	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
NELJAPÄEV KOKKU :			837	30.91	20.03	132.10	
KOOLILÕUNA	Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
	Oakottlet	60	80	3.01	2.15	11.51	1;10
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Ahjukaartulid ürtidega (mahe kartulid)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	Keedetud päri kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Kaalikas, mais, kurk, rukola	120	50	2.17	0.56	10.14	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (apelsiniga)	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
REEDE KOKKU :			834	26.27	27.86	123.66	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			850	30.48	27.57	121.61	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi 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 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: tootearendus@balticrest.com