

TAGi koolilõuna menüü 20.01- 26.01 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	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Oa- ja aedviljahautis (mahe porgand)	150	104	4.00	4.94	10.34	9
	Aurutatud liilkapsas	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 (mahe), paprika, redis	120	32	1.59	0.24	6.54	
	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 (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)	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 :			901	36.00	34.97	109.23	
KOOLILÕUNA	Borš sealihaga (mahe kartulid, peet, porgand)	300	230	9.09	12.20	21.58	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Köögiviljasupp valgete ubadega (mahe kartulid, porgand)	300	197	3.68	9.44	25.38	
	Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	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 (kurgiga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
TEISIPÄEV KOKKU :			863	27.48	23.28	134.48	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	60	124	9.33	7.36	5.17	1;11;2;3;4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartulid)	60	88	4.09	2.48	12.74	1;2;3
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl 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	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	11
	Kodujuust R4-5%	10	10	1.40	0.40	0.24	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (jõhvikatega)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	20	11	0.65	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 :			843	28.92	29.18	119.02	
KOOLILÕUNA	Lihtne hakklihasupp (mahe kartulid, porgand, veisehakkliha)	300	242	11.40	13.96	19.17	
	Kaalikapüreesupp	300	235	6.13	12.82	23.94	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Piimapuding	100	106	2.42	2.01	19.29	2
	Marjasegu	50	2	0.31	0.03	0.04	
	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	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			789	25.04	20.67	125.41	
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	60	92	12.34	4.52	0.59	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Köögiviljakotlet (mahe porgand)	60	65	1.37	3.08	8.57	1;3
	Ahju-porgandi ribad (mahe porgand)	60	29	0.71	0.85	5.31	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartulid)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Peet (mahe), hapukapsas, jõhvikas, oad	120	36	1.44	0.36	7.74	
	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	
	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)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
REEDE KOKKU :			860	30.40	29.73	120.74	
NADALA KESKINE KOKKU:			851	29.57	27.57	121.78	

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