

TAGi koolilõuna menüü 27.01- 31.01 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
	Roheline ratatouille	300	123	7.64	0.88	22.33	9
	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 (mahe)	120	33	1.41	0.27	6.87	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (jöhvikatega)	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
ESMASPÄEV KOKKU :			867	32.46	26.96	123.57	
KOOLILÕUNA	Veisehakklihasupp läätsedega (mahe läätsed, veisehakkliha)	350	332	19.11	19.31	21.77	
	Talvine kõrvitsapüreesupp	300	266	10.89	11.09	34.14	9
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Puuviljasalat	150	50	0.63	0.40	12.03	
	Vaniljekaste	35	45	1.06	0.88	8.14	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	
	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
	Kivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
TEISIPÄEV KOKKU :			807	32.17	25.13	114.43	
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	60	132	11.23	9.43	0.89	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand)	60	73	2.47	2.78	9.94	1;2;3
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Keedetud täistera riis (mahe)/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Kõrvits, spinat, peet (mahe), kapsas	120	31	1.62	0.30	6.18	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Jöhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	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 :			899	29.43	34.49	121.32	
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartulid, porgand)	300	216	11.17	11.17	18.93	4
	Minestroone supp (lihata) (mahe spagetid)	300	207	3.44	12.43	21.80	1;9
	Mõnus kohupiimakreem	150	241	6.89	7.61	35.27	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	
	Mahlajook (mahe õunamahlajook)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	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 :			836	27.47	23.18	128.86	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihasstikkpoiss	60	124	8.73	6.93	6.60	1;11;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Maisi- oadkottlet	60	91	3.16	2.77	13.55	3
	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	0.12	6.09	0.24	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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 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	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
REEDE KOKKU :			845	28.72	32.62	112.13	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			851	30.05	28.48	120.06	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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; Õnne 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 aadressilt: