

| TAGi koolieine menüü 13.01- 17.01 vanus 7-9 |                                                | Valmistoidu<br>kaal, grammi | Toiduenergia,<br>kcal | Valgud,<br>grammi | Rasvad,<br>grammi | Süsivesikud,<br>grammi | Allergeen |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|------------------------|-----------|
| KOOLIEINE                                   | Kana-köögiviljasupp ( mahe kartulid, porgand ) | 200                         | 186                   | 5.66              | 13.08             | 12.73                  |           |
|                                             | Rõstitud sepikukuubikud                        | 5                           | 21                    | 1.06              | 0.32              | 3.07                   | 1;2       |
|                                             | Puuvilja - jogurtikokteil                      | 150                         | 111                   | 4.46              | 3.48              | 15.27                  | 2         |
|                                             | Leivatode                                      | 50                          | 144                   | 4.10              | 1.68              | 26.62                  | 1;11;2    |
| ESMASPÄEV KOKKU :                           |                                                |                             | 462                   | 15.28             | 18.56             | 57.69                  |           |
| KOOLIEINE                                   | Tatraroo köögiviljadega ( mahe porgand )       | 200                         | 268                   | 8.63              | 7.47              | 42.20                  |           |
|                                             | Peet ( mahe )                                  | 50                          | 22                    | 0.80              | 0.10              | 4.35                   |           |
|                                             | Kastmevalik salatitele                         | 8                           | 45                    | 0.09              | 4.87              | 0.19                   | 10;2      |
|                                             | Mahlajook ( mahe õunamahlajook )               | 150                         | 36                    | 0.02              | 0.02              | 8.62                   |           |
|                                             | Leivatode                                      | 15                          | 43                    | 1.23              | 0.50              | 7.99                   | 1;11;2    |
| TEISIPÄEV KOKKU :                           |                                                |                             | 413                   | 10.77             | 12.96             | 63.35                  |           |
| KOOLIEINE                                   | Kalkunikaste ürtidega                          | 130                         | 133                   | 7.90              | 8.76              | 6.08                   | 1;2       |
|                                             | Keedetud tatar                                 | 130                         | 155                   | 5.41              | 1.82              | 30.17                  |           |
|                                             | Kõrvits                                        | 50                          | 10                    | 0.40              | 0.05              | 2.40                   |           |
|                                             | Kastmevalik salatitele                         | 3                           | 17                    | 0.03              | 1.83              | 0.07                   | 10;2      |
|                                             | Maitsevesi (punase sõstraga )                  | 150                         | 3                     | 0.10              | 0.14              | 0.71                   |           |
|                                             | Leivatode                                      | 35                          | 101                   | 2.87              | 1.18              | 18.63                  | 1;11;2    |
| KOLMAPÄEV KOKKU :                           |                                                |                             | 419                   | 16.71             | 13.78             | 58.06                  |           |
| KOOLIEINE                                   | Makaronid hakklihaga ( mahe pasta )            | 200                         | 258                   | 14.50             | 4.70              | 38.67                  | 1         |
|                                             | Porgand                                        | 50                          | 17                    | 0.50              | 0.20              | 3.85                   |           |
|                                             | Kastmevalik salatitele                         | 10                          | 56                    | 0.12              | 6.09              | 0.24                   | 10;2      |
|                                             | Mahlajook ( mahe mustsõstra mahlajook )        | 150                         | 36                    | 0.02              | 0.02              | 8.62                   |           |
|                                             | Leivatode                                      | 15                          | 43                    | 1.23              | 0.50              | 7.99                   | 1;11;2    |
| NELJAPÄEV KOKKU :                           |                                                |                             | 410                   | 16.37             | 11.51             | 59.37                  |           |
| KOOLIEINE                                   | Karrine kanakaste                              | 130                         | 153                   | 8.50              | 9.98              | 7.39                   | 2         |
|                                             | Keedetud riis ( mahe )                         | 130                         | 168                   | 3.28              | 1.41              | 35.49                  |           |
|                                             | Hiinakapsas                                    | 50                          | 10                    | 0.80              | 0.15              | 1.60                   |           |
|                                             | Kastmevalik salatitele                         | 3                           | 17                    | 0.03              | 1.83              | 0.07                   | 10;2      |
|                                             | Piparmündi tee                                 | 150                         | 18                    | 0                 | 0                 | 4.49                   |           |
|                                             | Leivatode                                      | 25                          | 72                    | 2.05              | 0.84              | 13.31                  | 1;11;2    |
| REEDE KOKKU :                               |                                                |                             | 438                   | 14.66             | 14.21             | 62.35                  |           |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU:                      |                                                |                             | 428                   | 14.76             | 14.2              | 60.16                  |           |

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži 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; Örne 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.