

TAGI koolilõuna menüü 13.01- 17.01 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.28	3.76	0.38	
	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	50	35	2.60	0.20	6.80	
	Keedetud kurkumiris (mahe riis)	50	68	1.35	0.57	14.35	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelised oad, peet (mahe)	100	30	1.35	0.22	6.45	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (jõhvikatega)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahlajook)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			680	29.03	21.20	96.07	
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp (mahe kartulid, porgand, veisehakkliha)	250	185	7.86	8.75	18.58	1,3
	Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe läätsed, porgand)	250	354	14.17	19.71	31.03	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
	Kaerahelbekrõbedik õunte ja jõhvikatega	80	230	3.31	8.08	36.94	1,2
	Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidruniga)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
	Pria Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			694	17.60	27.03	97.24	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11.51	4.00	0.03	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Kikerherne kotlet	50	60	2.72	0.62	10.20	1
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Kartulipuder (mahe kartulid)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Punane kapsas, tomat, porgand (mahe), spinat	100	24	1.30	0.33	4.62	
	Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (punase sõstraga)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			712	31.54	26.00	89.12	
KOOLILÕUNA	Köögiviljapüreesupp kanaga (mahe kartulid, porgand)	250	160	8.90	7.63	15.17	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
	Herne-kartulisupp (lihata) (mahe kartulid)	250	202	5.57	10.40	23.54	
	Kohupiimavaht	75	140	4.86	5.40	17.21	2
	Marjakissel	75	54	0.12	0.01	13.11	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
NELJAPÄEV KOKKU :			687	26.49	17.76	105.11	
KOOLILÕUNA	Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
	Oakottlet	50	66	2.51	1.79	9.59	1;10
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Ahjukaartulid ürtidega (mahe kartulid)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kaalikas, mais, kurk, rukola	100	42	1.80	0.47	8.45	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (apelsiniga)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook (mahe õunamahlajook)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Pria Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
REEDE KOKKU :			684	24.25	21.17	103.49	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			691	25.78	22.63	98.21	

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; Õnne 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