

TAGi koolilõuna menüü 20.01- 24.01 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10.46	3.70	0.07	
	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	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Hiinakapsas, peet (mahe), paprika, redis	100	27	1.32	0.20	5.45	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidruniga)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Hibiskuse 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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Pria Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			685	29.28	25.89	83.19	
KOOLILÕUNA	Borš sealihaga (mahe kartulid, peet, porgand)	250	192	7.58	10.16	17.99	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Köögiviljasupp valgete ubadega (mahe kartulid, porgand)	250	164	3.07	7.87	21.15	
	Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;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 (kurgiga)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Pria Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
TEISIPÄEV KOKKU :			737	24.15	20.84	112.55	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	50	104	7.78	6.14	4.31	1;11;2;3;4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartulid)	50	73	3.41	2.07	10.62	1;2;3
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Punane kapsas, kõrvits, porgand (mahe), spinat	100	24	1.32	0.30	4.90	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Pria Kodujuust R4-5%	10	10	1.40	0.40	0.24	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (jõhvikatega)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	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 Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			701	25.29	23.98	98.95	
KOOLILÕUNA	Lihtne hakklihasupp (mahe kartulid, porgand, veisehakkliha)	250	202	9.50	11.63	15.98	
	Kaalikapüreesupp	250	196	5.11	10.69	19.95	2
	Röstitud 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	
	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 (apelsiniga)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			645	20.91	17.77	100.92	
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.29	3.76	0.49	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Köögiviljakotlet (mahe porgand)	50	54	1.14	2.57	7.14	1;3
	Ahju-porgandi ribad (mahe porgand)	50	24	0.60	0.71	4.42	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartulid)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Peet (mahe), hapukapsas, jõhvikas, oad	100	30	1.20	0.30	6.45	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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	
	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Pria Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
REEDE KOKKU :			689	25.41	24.90	94.45	
NADALA KESKINE KOKKU:			691	25.01	22.68	98.01	

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 seip, Eesti Pagar; Rukkiseipik, Eesti Pagar; Täisteraseipik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseipik, 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