

TAGI koolilõuna menüü 27.01- 31.01 II kooliastmele 10-12 aastastele		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	250	102	6.36	0.73	18.61	9
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Jäasalat, porgand (mahe), redis, peet (mahe)	100	27	1.18	0.22	5.72	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Pria Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
ESMASPÄEV KOKKU :			699	27.99	21.38	99.20	
KOOLILÕUNA	Veisehakklihasupp läätsedega (mahe läätsed, veisehakkliha)	250	237	13.65	13.80	15.55	
	Talvine kõrvitsapüreesupp	250	222	9.08	9.24	28.45	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
	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	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Pria Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
TEISIPÄEV KOKKU :			638	25.30	19.38	92.54	
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	50	110	9.36	7.86	0.74	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand)	50	61	2.06	2.32	8.28	1;2;3
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud täistera riis (mahe)/keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Kõrvits, spinat, peet (mahe), kapsas	100	26	1.35	0.25	5.15	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	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)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
KOLMAPÄEV KOKKU :			730	24.26	26.19	102.23	
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartulid, porgand)	250	180	9.31	9.31	15.78	4
	Minestroone supp (lihata) (mahe spagetid)	250	173	2.87	10.36	18.17	1;9
	Mõnus kohupiimakreem	130	209	5.97	6.59	30.56	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 (apelsiniga)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook (mahe õunamahlajook)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Pria Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			676	22.87	19.89	101.84	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihas pikkpoiss	50	103	7.28	5.78	5.50	1;11;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Maisi- oadkotlet	50	76	2.64	2.31	11.29	3
	Ahjuporgandi ribad (mahe porgand)	50	24	0.60	0.71	4.42	
	Kartulipuder (mahe kartulid)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kaalikas, punane peakapsas, kurk, rukola	100	24	1.45	0.32	4.62	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (punase sõstraga)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Piparmündi 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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
REEDE KOKKU :			711	24.25	28.01	93.06	
NÄDALA KESKINE KOKKU :			691	24.93	22.97	97.77	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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; Õne 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