

TAGI koolilõuna menüü 13.05- 17.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunipada köögiviljadega (mahe porgand)	150	150	10.52	9.49	6.30	2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	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	100	30	1.35	0.22	6.45	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	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 4-4.4%)	Kuni 250					
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Pria Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
ESMASPÄEV KOKKU :			653	24.40	21.79	92.69	
Juurvilja - hernepada (mahe porgand)	150	109	3.38	5.86	12.80		
KOOLILÕUNA	Uhaa (mahe kartulid, porgand)	250	172	8.01	9.02	15.78	4
	Kaerahelbe - õunakrõbedik	80	230	3.26	8.04	36.94	1;2
	Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	150	84	5.47	3.98	6.79	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (apelsiniga)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Pria Oun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			723	20.94	29.74	96.31	
Porgandi - õuna püreesupp (mahe porgand)	250	250	6.31	15.96	18.60	2	
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11.51	4.00	0.03	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	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	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (musta sõstraga)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	Kuni 250					
	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 Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
KOLMAPÄEV KOKKU :			749	30.62	23.00	104.61	
Kikerherne kotlet	50	60	2.72	0.62	10.20	1	
KOOLILÕUNA	Köögiviljapüreesupp kanaga (mahe kartulid, porgand)	250	160	8.90	7.63	15.17	2
	Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
	Kohupiimavaht	100	186	6.49	7.20	22.95	2
	Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	Kuni 250					
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (punase sõstraga)	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 :			646	24.15	17.58	98.07	
Minestroone supp (lihata) (mahe spagetid)	250	173	2.87	10.36	18.17	1;9	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	90	10.19	3.49	4.37	1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartulid)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kaalikas, mais, kurk, rukola	100	42	1.80	0.47	8.45	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahlajook)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	Kuni 250					
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Pria Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Pria Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
Oakotlet			682	23.41	22.17	100.32	
Oakotlet	50	66	2.51	1.79	9.59	1;10	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			691	24.7	22.86	98.4	

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; 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 aadressil: tootearendus@balticrest.com