

TAGI koolilõuna menüü 20.05- 24.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	78	10.55	3.80	0.39	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Aurutatud lillkapsas	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, paprika, redis	100	27	1.32	0.20	5.45	
	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 (apelsiniga)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Hibiskuse 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)	70	201	5.74	2.35	37.27	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 :			689	29.12	22.27	91.89	
Oa- ja aedviljahautis	250	174	6.66	8.23	17.24	9	
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga (mahe porgand)	250	246	13.24	10.42	27.09	1
	Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
	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 (kurgiga)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Pria Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	TEISPÄEV KOKKU :			637	24.76	16.62	101.41
Borš ubadega (mahe kartulid)	250	97	2.45	2.81	15.77	1	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud päri 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	0.05	3.03	0.23	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Pria Kodujuust	10	10	1.40	0.40	0.24	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidruniga)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	Kuni 250					
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	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 :			656	25.86	23.03	89.20	
Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartulid)	50	73	3.41	2.07	10.62	1;2;3	
KOOLILÕUNA	Borš veiselihaga (mahe kartulid)	250	204	7.25	11.71	17.99	
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Ouna-kõrvitsakook	100	274	5.29	14.56	29.71	1;2;3
	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	
	Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0.16	0.02	7.52	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU :			743	18.30	30.18	100.00	
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	50	46	1.33	2.68	4.12	2	
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2	
KOOLILÕUNA	Kalkunihätkid ürtidega	50	77	10.29	3.76	0.49	
	Piimakaste basiilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Peet, kaalikas, jõhvikad, redis	100	29	1.00	0.32	6.75	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (musta sõstraga)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	Kuni 250					
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	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		
REEDE KOKKU :			665	25.47	20.08	98.70	
Läätsepikkpoiss (mahe läätsed)	50	91	3.92	2.33	13.51	1	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			678	24.7	22.44	96.24	

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 aadressilt: