

Teemapäevad Tähed taldrikus: Robert Rooi nädal

TAGi koolilõuna menüü 15.04- 19.04 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	60	92	12.33	4.51	0.45	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)	60	100	2.81	2.31	16.38	1;3
	Hiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis	120	30	1.50	0.21	6.06	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (apelsiniga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Oun	70	28	0.14	0.25	6.93		
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			862	35.14	30.17	111.13	
Köögiviljarisoto (mahe porgand)		300	421	7.42	13.24	69.18	
KOOLILÕUNA	Kana-köögiviljasupp (mahe kartulid, porgand)	300	279	8.49	19.62	19.09	
	Kamavaht	130	235	12.44	10.15	22.42	1;2
	Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidruniga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	TEISIPÄEV KOKKU :			859	29.02	33.37	111.82
Seenepüreesupp (mahe kartulid)		300	277	4.73	17.15	27.47	1;2
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Pikitud seapraad	60	140	11.23	9.21	3.46	10
	Piimakaste basiilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Hautatud hapukapsas	60	57	0.65	2.23	8.56	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Hiinakapsas, paprika, porgand (mahe), spinat	120	27	1.59	0.39	5.22	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kodujuust	10	10	1.40	0.40	0.24	
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Marjamoos	180	75	0.28	0.03	18.00	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			852	30.75	28.69	120.02	
Porgandikottlet		60	96	2.49	3.27	14.82	1;2;3
KOOLILÕUNA	Tomatine frikadellisupp	300	257	13.89	13.72	20.62	1;3;4
	Hapukoore, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Keefirtarretis	100	168	4.12	1.88	33.10	2
	Marjapüree	20	6	0.12	0.01	1.21	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (musta sõstraga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			800	26.18	24.77	118.96	
Taipärane läätsesupp (mahe läätsed)		60	76	4.20	2.10	10.38	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	60	124	9.33	7.36	5.17	1;11;2;3;4
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Hiinakapsas, mais, redis, peet	120	53	2.17	0.41	10.83	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (punase sõstraga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook (mahe õunamahlajook)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
REEDE KOKKU :			866	28.20	28.03	126.96	
Kapsakottlet		60	72	1.95	3.10	9.70	1;2;3
NADALA KESKMINNE KOKKU:			848	29.86	29.01	117.78	

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; Kaerasesepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe pörandaleib, Eesti Pagar. Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com