

TAGI koolilõuna menüü 06.05- 10.05 II kooliastmele 10-12 aastasetele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10.46	3.70	0.07	
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud liilkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Hiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis	100	25	1.25	0.18	5.05	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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 4-4.4%)	Kuni 250					
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Pria Piim	70	30	0.28	0.28	7.42	
Pria Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
ESMASPÄEV KOKKU :			718	31.41	23.64	96.34	
Aedviljakarni ubadega (mahe porgand)	150	152	5.28	8.33	15.87	2	
KOOLILÕUNA	Lihtne hakklihasupp (mahe kartulid, porgand, veisehakkliha)	250	202	9.50	11.63	15.98	
	Riisipuding õuna ja kaneeliga	120	232	2.15	9.29	35.19	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 (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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	TEISIPÄEV KOKKU :			745	21.68	26.68	106.87
Kaalikapiireesupp	250	196	5.11	10.69	19.95	2	
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.28	3.76	0.38	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Punane kapsas, paprika, porgand (mahe), spinat	100	26	1.40	0.32	5.30	
	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 (musta 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 4-4.4%)	Kuni 250					
	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 :			653	25.78	21.26	91.96	
Riisikotlet aedviljadega	50	84	4.62	3.86	7.83	1;2;3	
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga (mahe kartulid, porgand)	250	233	15.73	9.56	21.76	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marja-jogurtikreem	120	130	3.82	6.03	15.43	1;2
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	Kuni 250					
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Pria Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU :			687	26.99	22.49	95.76	
Köögiiviljapüreesupp lihata	250	158	5.70	6.86	20.20	2	
Röstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	50	104	7.78	6.14	4.31	1;11;2;3;4
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Ahju-porgandi ribad (mahe porgand)	50	24	0.60	0.71	4.42	
	Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiina kapsas, redis, mais, porgand (mahe)	100	42	1.66	0.40	8.78	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.82	0.14	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	
	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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	Pria Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Pria Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
REEDE KOKKU :			657	20.94	23.69	91.35	
Köögiiviljakotlet (mahe porgand)	50	54	1.14	2.57	7.14	1;3	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			692	25.36	23.55	96.46	

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; Öne 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: