

TAGi koolilõuna menüü 27.05- 31.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste veiselihast (mahe veisehakkliha)	150	159	10.65	9.36	8.37	1,2
	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	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet	100	27	1.18	0.22	5.72	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidruniga)	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%)	0	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	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 :			694	27.81	22.01	96.74	
	Roheline ratatouille	150	61	3.82	0.44	11.16	9
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe kartulid, porgand)	250	181	9.27	11.12	12.06	
	Kakao-kohupiimakreem	130	208	8.86	9.77	20.27	2
	Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	0	0	0	0	0	2
	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	
	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 Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
TEISIPÄEV KOKKU :			664	25.97	23.71	87.23	
	Herne-kartulisupp (lihata) (mahe kartulid, porgand)	250	202	5.57	10.40	23.54	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	50	103	7.28	5.78	5.50	1,11,3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1,2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Kõrvits, spinat, peet, kapsas	50	13	0.68	0.12	2.58	
	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 (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 4-4.4%)	0	0	0	0	0	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 :			699	20.36	23.96	103.01	
	Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand)	50	61	2.06	2.32	8.28	1,2,3
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe kartulid, porgand)	250	194	10.12	11.80	13.02	4
	Puuviljasalat	150	50	0.63	0.40	12.03	
	Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	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	
	Mahlajook (mahe mustasõstra mahlajook)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	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 :			656	23.82	19.84	97.72	
	Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe läätsed)	250	354	14.17	19.71	31.03	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	50	95	11.64	5.14	0.48	10
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Ahju-porgandi 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	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 (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 4-4.4%)	0	0	0	0	0	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	
	Pria Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
REEDE KOKKU :			665	27.09	22.43	90.61	
	Peedi-kikerherne kotlet	50	62	2.84	0.58	10.44	1
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			676	25.01	22.39	95.06	

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