

TAGi koolilõuna menüü 12.10- 16.10 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Sidrunheinakana	50	76	12.38	2.50	0.81	1;4;7
	Tofu-kõõgiviljahautis ingveri ja küüslauguga (mahe porgand)	150	60	2.40	8.58	14.60	1;7;9
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
	Rõstitud suvikõrvits	60	18	1.11	0.46	2.53	
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud täistera pasta (mahe) /keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1
	Värske kurk, keedetud peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	120	32	1.43	0.24	5.24	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Seemnesegu	4	23	1.07	1.85	0.50	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi (jähvikatega)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Kummeli tee	90	0	0	0	0	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	90	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kapsas		100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU:			886	43.17	29.63	104.06	
KOOLILÕUNA	Pho-st inspireeritud veiselihasupp (mahe porgand)	300	194	12.79	7.09	19.34	4
	Kõõgivilja ja riisnuudli supp brokoli ja ubadega	300	131	5.46	0.92	24.92	1;4;7;9
	Kookose-riisipuding rõstitud seesamiga	140	227	3.96	12.11	24.70	11;2
	Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
	Seemne-pähklisegu	15	86	4.06	7.11	1.75	11;6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidruniga)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Mahlajook (mahe õunamahla jook)	90	22	0.01	0.01	5.17	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	90	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
TEISIPÄEV KOKKU:			815	32.71	31.90	93.15	
KOOLILÕUNA	Sidrunheina ja laimiga küpsetatud lõhe	60	144	13.29	9.64	1.11	1;4;7
	Kartuli-seenekottlet (mahe kartulid, porgand)	50	59	2.19	0.67	11.53	1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Ahjuporgandi ribad (mahe porgand)	60	29	0.52	0.46	4.62	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Värske kapsas, valge redis, kaalikas, aurutatud brokoli	120	31	1.94	0.29	6.63	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	Seemnesegu	4	23	1.07	1.85	0.50	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Ingveritee sidruniga	90	2	0.05	0.02	0.38	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	90	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
Õun (mahe)		70	28	0.14	0.25	6.93	
Tomat		100	19	0.70	0.21	3.70	
KOLMAPÄEV KOKKU:			887	40.00	31.67	106.21	
KOOLILÕUNA	Kookosene kalkunisupp sidrunheina ja laimiga	300	228	14.35	22.59	18.95	4
	Hapukapsasupp läätsedega (mahe rohelistes läätsed, porgand)	300	210	10.13	1.21	37.76	1
	Mango-kookoskreem laimiga	140	249	2.70	17.47	20.60	2
	Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
	Seemne-pähklisegu	15	86	4.06	7.11	1.75	11;6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi (apelsiniga)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Hibiskuse tee	90	0	0	0	0	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	90	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU:			838	31.87	51.97	87.46	
KOOLILÕUNA	Vietnami moodsid sealiha	50	122	10.95	8.43	0.82	1;4;7
	Kikerherne kottlet (mahe punased oad, kikerherned, porgand)	50	57	3.29	0.35	9.62	1
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe punapeet)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud kurkumiris (mahe riis)	60	77	1.51	0.53	16.38	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hapukapsas, aurutatud brokoli, kaalikas, aurutatud rohelistes herned	120	48	3.28	0.39	9.41	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Seemnesegu	4	23	1.07	1.85	0.50	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi (punase sõstraga)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Soe piparmündi - marjajook	90	7	0.15	0.05	1.84	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	90	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
Nuikapsas		100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU:			893	37.86	31.54	111.68	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			864	37.12	35.34	100.51	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraali hulka.

Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepi.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com