

## Teemapäevad Tähed taldriku: Peep Petsoni nädal

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
<b>TAGI koolilõuna menüü 01.04- 05.04 II kooliastmele 10-12 aastastele</b>							
KOOLILÕUNA	Hautatud seaüha sinepiga	50	95	11.64	5.14	0.48 10	
	Bechamell 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 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	
	Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	100	30	1.20	0.30	6.45	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70 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	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted ( keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4% )	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96 1;11;2	
	Pria Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Pria Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>668</b>	<b>30.87</b>	<b>22.66</b>	<b>85.73</b>		
Taimne bolognese kaste (hakitud soja) ( mahe porgand )	150	119	6.41	4.83	12.78		
<b>KOOLILÕUNA</b>							
KOOLILÕUNA	Kodune seijanka ( mahe kartulid )	250	290	12.65	12.71	32.16	
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36 2	
	Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34 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 ( jõhvikatega )	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	
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>683</b>	<b>23.55</b>	<b>20.27</b>	<b>103.09</b>		
Läätsesupp sulajuustuga ( mahe läätsed, porgand )	250	287	15.40	12.39	29.43 2		
<b>KOOLILÕUNA</b>							
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14 4	
	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, hernes, porgand ( mahe ), spinat	100	37	2.42	0.38	7.10	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23 10;2	
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24 11	
	Pria Kodujuust	10	10	1.40	0.40	0.24	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi ( apelsiniga )	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					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63 1;11;2	
Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
Pria Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>689</b>	<b>26.47</b>	<b>26.69</b>	<b>89.12</b>		
Peedi-kikerherne kotlet	50	62	2.84	0.58	10.44 1		
<b>KOOLILÕUNA</b>							
KOOLILÕUNA	<b>Kartuli-zuccini kreemsupp kanaga ( mahe kartulid )</b>	250	218	12.11	13.32	13.17 2	
	<b>Röstitud sepikukuubikud</b>	20	83	4.22	1.30	12.30 1;2	
	<b>Marja-jogurtidessert müsli</b>	120	231	4.72	6.60	38.44 1;2;6	
	Pria piimatooted ( keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4% )	Kuni 250					2
	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)	20	57	1.64	0.67	10.65 1;11;2	
	Banaan ( mahe )	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria Porgand ( mahe )	100	34	1.00	0.40	7.70	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>735</b>	<b>24.88</b>	<b>22.73</b>	<b>109.03</b>		
Köögiviljasupp kikerhernestega ( mahe kartulid, porgand )	250	166	3.33	8.09	20.73		
<b>KOOLILÕUNA</b>							
KOOLILÕUNA	Kalkunihatikud ürtidega	50	77	10.29	3.76	6.49	
	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	
	Hiina kapsas, redis, mais, porgand ( mahe )	100	42	1.66	0.40	8.78	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70 10;2	
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74 11	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi ( punase 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					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30 1;11;2	
	Pria Õun ( mahe )	70	28	0.14	0.25	6.93	
Pria Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>648</b>	<b>23.72</b>	<b>24.39</b>	<b>87.00</b>		
Köögivilja - ricotta kotlet ( mahe porgand )	50	55	3.95	1.47	6.89 1;2;3		
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>684</b>	<b>25.9</b>	<b>23.35</b>	<b>94.79</b>		

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: tootearendus@balticrest.com