

Teemapäevad Tähed taldrikus: YONNA nädal

TAGi koolilõuna menüü 08.04- 12.04 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1,2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	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	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelised oad, peet (mahe)	100	30	1.35	0.22	6.45	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	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%)	150	84	5.47	3.98	6.79	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Pria Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
Pria Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
ESMASPÄEV KOKKU :			690	23.81	23.13	99.59	
	Kikerhernekaste	150	182	7.02	7.81	18.39	2
KOOLILÕUNA	Läätsesupp kanalihaga (mahe porgand)	250	319	16.93	18.05	23.24	2
	Sepiku - õunavorm	70	162	3.28	2.67	30.22	1;2;3
	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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	Pria Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			693	25.14	23.02	97.25	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	250	228	6.65	13.40	20.62	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	50	110	9.36	7.86	0.74	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1,2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Kartulipuder (mahe kartulid)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	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	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidruniga)	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Kummeli 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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Pria Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			711	28.18	26.29	91.63	
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand)	50	71	2.24	2.39	11.27	3
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartulid)	250	210	9.36	10.26	20.56	4
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Kohupiima leivapuru magustoit apelsiniga	130	258	12.96	7.61	35.06	1,2
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	Kuni 250				2	
	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	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Pria Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
NELJAPÄEV KOKKU :			685	28.28	21.83	96.07	
	Köögiviljapüreesupp (mahe kartulid, porgand)	250	119	3.22	4.72	17.25	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	50	84	10.16	4.51	0.76	
	Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1,2
	Ahjuporgandi ribad (mahe porgand)	50	24	0.60	0.71	4.42	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kapsas, mais, kurk, rukola	100	40	1.83	0.44	7.98	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidruniga)	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				2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Pria Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
REEDE KOKKU :			644	24.16	21.85	90.27	
	Herne-kartulikotlet (mahe kartulid)	50	85	3.37	3.06	11.93	1;11;3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			685	25.91	23.22	94.96	

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; 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: tootearendus@balticrest.com