

Teemapäevad Tähed taldriku: Robert Rooli nädal

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
<b>TAGi koolilõuna menüü 15.04- 19.04 II kooliaastmele 10-12 aastastele</b>							
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.28	3.76	0.38	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63 1;2	
	Küpsetatud kaalikapulgad ( mahe )	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud läätsed ( mahe )	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Keedetud täistera pasta ( mahe )/keedetud pasta ( mahe )	50	84	2.34	1.92	13.65 1;3	
	Hiinakapsas, peet ( mahe ), kõrvits, redis	100	25	1.25	0.18	5.05	
	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 ( apelsiniga )	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)	70	201	5.74	2.35	37.27 1;11;2	
	Pria Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Pria Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>717</b>	<b>29.12</b>	<b>24.59</b>	<b>93.90</b>		
Köögiviljarisoto ( mahe porgand )	250	351	6.19	11.03	57.65		
KOOLILÕUNA	Kana-köögiviljasupp ( mahe kartulid, porgand )	250	232	7.08	16.35	15.91	
	<b>Kamavaht</b>	120	216	11.48	9.37	20.70 1;2	
	<b>Aedmarjamoos</b>	20	44	0	0	11.00	
	Pria piimatooted ( keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4% )	Kuni 250					2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi ( sidruniga )	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	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 Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
<b>TEISPÄEV KOKKU :</b>		<b>722</b>	<b>24.25</b>	<b>28.09</b>	<b>94.31</b>		
Seeneprüresupp ( mahe kartulid )	250	231	3.94	14.29	22.89 1;2		
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30 1;2		
KOOLILÕUNA	Pikitud seapraad	50	117	9.36	7.68	2.89 10	
	Piimakaste basiilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07 1;2	
	Hautatud hapukapsas	50	47	0.55	1.86	7.13	
	Keedetud kartulid ( mahe )	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94 1	
	Hiinakapsas, paprika, porgand ( mahe ), spinat	100	23	1.32	0.32	4.35	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23 10;2	
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74 11	
	Pria Kodujuust	10	10	1.40	0.40	0.24	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi ( kurgiga )	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Marjamoos	150	63	0.23	0.02	15.00	
	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	
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Pria Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>699</b>	<b>24.95</b>	<b>24.33</b>	<b>97.39</b>		
Porgandikotlet	50	80	2.08	2.73	12.35 1;2;3		
KOOLILÕUNA	<b>Tomatine frikadellisupp ( mahe kartulid, porgand, veisehakkliha )</b>	250	214	11.57	11.43	17.18 1;3;4	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72 2	
	Keefirtarretis	100	168	4.12	1.88	33.10 2	
	Marjapüree	20	6	0.12	0.01	1.21	
	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 ( musta sõstraga )	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	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>704</b>	<b>25.42</b>	<b>22.72</b>	<b>101.06</b>		
Taipärane läätsesupp ( mahe läätsed )	50	64	3.50	1.75	8.65		
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	50	104	7.78	6.14	4.31 1;11;2;3;4	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60 1;2	
	Aurutatud liilkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis ( mahe )	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Hiinakapsas, mais, redis, peet	100	44	1.80	0.34	9.02	
	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 ( punase 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					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62 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>689</b>	<b>21.79</b>	<b>24.71</b>	<b>97.49</b>		
Kapsakotlet	50	60	1.63	2.59	8.08 1;2;3		
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>706</b>	<b>25.11</b>	<b>24.89</b>	<b>96.83</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; Õnne 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: tootarendus@balticrest.com