

Teemapäevad Tähed taldrikus: Peep Petsoni nädal

TAGI koolilõuna menüü 01.04- 05.04 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	60	114	13.97	6.17	0.57	10
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud liilkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
	Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)	60	100	2.81	2.31	16.38	1;3
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	120	36	1.44	0.36	7.74	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidruniga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
ESMASPÄEV KOKKU :			873	39.64	26.31	118.65	
Taimne bolognese kaste (hakitud soja) (mahe porgand)		150	119	6.41	4.83	12.78	
KOOLILÕUNA	Kodune seijanka (mahe kartulid)	300	348	15.18	15.25	38.60	
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (jõhvikatega)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Soe kummeli - apelsini jook	180	37	0.20	0.02	9.02	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
	TEISIPÄEV KOKKU :			787	24.02	24.23	119.33
Läätsesupp sulajuuustuga (mahe läätsed, porgand)		300	345	18.47	14.87	35.31	2
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	60	140	13.29	9.60	0.17	4
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Punane kapsas, hernes, porgand (mahe), spinat	120	44	2.91	0.45	8.52	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
	Kodujuust	10	10	1.40	0.40	0.24	
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (apelsiniga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook (mahe õunamahlajook)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
KOLMAPÄEV KOKKU :			861	33.30	29.56	118.12	
Peedi-kikerherne kotlet		60	74	3.41	0.69	12.52	1
KOOLILÕUNA	Kartuli-zuccini kreemsupp kanaga (mahe kartulid)	300	262	14.53	15.98	15.60	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Marja-jogurtidessert müsliiga	120	231	4.72	6.60	38.44	1;2;6
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Soe piparmündi - marjajook	180	43	0.30	0.11	10.86	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			912	31.39	27.32	135.82	
Köögiviljasupp kikerhernestega (mahe kartulid, porgand)		300	199	3.99	9.71	24.87	
KOOLILÕUNA	Kalkunihahatükid ürtidega	60	92	12.34	4.52	0.59	
	Piimakaste basiilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Hiina kapsas, redis, mais, porgand (mahe)	120	51	1.99	0.47	10.53	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (punase sõstraga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
REEDE KOKKU :			831	31.00	27.41	118.00	
Köögivilja - ricotta kotlet (mahe porgand)		60	66	4.74	1.76	8.27	1;2;3
NADALA KESKMIINE KOKKU :			853	31.87	26.97	121.98	

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 aadressil: tootearendus@balticrest.com