

Teemapäevad Tähed taldrikus: YONNA nädal

TAGi koolilõuna menüü 08.04- 12.04 vanus 16-19 ja enam		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	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)	60	100	2.81	2.31	16.38	1;3
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelised oad, peet (mahe)	120	36	1.62	0.27	7.74	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (musta sõstraga)	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
ESMASPÄEV KOKKU :			802	23.74	25.72	121.35	
Kikerhernekaste	150	182	7.02	7.81	18.39	2	
KOOLILÕUNA	Läätse supp kanalihaga (mahe porgand)	300	383	20.31	21.66	27.88	2
	Sepiku - õunavorm	70	162	3.28	2.67	30.22	1;2;3
	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	
	Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
TEISIPÄEV KOKKU :			873	32.15	28.37	122.48	
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	300	274	7.98	16.09	24.75	2	
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2	
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	60	132	11.23	9.43	0.89	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
	Kartulipuder (mahe)	60	82	1.75	2.83	12.77	2
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	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	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidruniga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Kummeli 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)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			889	35.86	30.24	118.80	
Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand)	60	85	2.69	2.87	13.52	3	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartulid)	350	294	13.11	14.36	28.78	4
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kohupiima leivapuru magustoit apelsiniga	130	258	12.96	7.61	35.06	1;2
	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 (punase sõstraga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
NELJAPÄEV KOKKU :			864	34.71	29.17	117.55	
Köögiviljapüreesupp (mahe kartulid, porgand)	300	143	3.87	5.66	20.70	2	
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	60	101	12.19	5.41	0.91	
	Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1;2
	Ahjuporgandi ribad (mahe porgand)	60	29	0.71	0.85	5.31	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Kapsas, mais, kurk, rukola	120	48	2.20	0.53	9.57	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidruniga)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahlajook)	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)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
REEDE KOKKU :			847	30.97	28.14	119.24	
Herne-kartulikotlet (mahe kartulid)	60	102	4.04	3.67	14.31	1;11;3	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			855	31.49	28.33	119.88	

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