

Tartu KJPG XL lõuna menüü 21.09- 24.09 10-12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Bolognese kaste (mahe porgand)	200	126	12.23	3.79	10.56	
	Keedetud makaronid (mahe)	120	171	5.00	1.12	34.32	1
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	120	190	13.00	0.90	28.26	
	Kaalika - õunasalat (mahe õun)	60	30	0.45	0.18	7.25	
	Jäakapsas, aurutatud mais	60	36	1.19	0.28	7.15	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
	Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi jõhvikaga	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	Täispiim, R 3.8-4.4% (mahe) keefir 2.5%	75	52	2.48	3.08	3.45	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kõrvits		100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU:			979	45.36	27.91	130.54	
KOOLILÕUNA	Kergelt tomatine kana poolkoib	160	279	43.46	10.42	2.18	
	Tomatikaste (mahe porgand)	100	30	0.95	0.72	4.92	
	Keedetud riis (mahe)	120	153	3.02	1.06	32.76	
	Keedetud odrakruup	120	136	3.48	0.84	29.74	1
	Porgandi - porrulaugusalat (mahe porgand)	60	22	0.49	0.44	3.26	
	Värske kapsas (mahe), kõrvits	60	13	0.57	0.09	3.06	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
	Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi melissiga	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Täispiim, R 3.8-4.4% (mahe) keefir 2.5%	75	52	2.48	3.08	3.45	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
Värske kurk		100	10	0.70	0	1.40	
TEISIPÄEV KOKKU:			1089	67.35	33.54	120.27	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	100	275	24.83	19.67	0	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	120	130	3.20	0.76	28.40	
	Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.84	
	Kapsasalat värske kurgiga (mahe kapsas)	60	16	0.66	0.40	2.81	
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad	60	13	0.90	0.06	2.47	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi kurgiga	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53	
	Täispiim, R 3.8-4.4% (mahe) keefir 2.5%	75	52	2.48	3.08	3.45	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Valge redis		100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU:			1027	48.05	43.17	111.87	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	100	169	20.25	6.03	7.32	1;11;3;4
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
	Keedetud kartulid (mahe)	120	125	3.20	0.16	28.40	
	Keedetud kinoa (mahe)	120	166	6.34	3.16	28.84	
	Peedi - küüslaugusalat (mahe peet)	60	29	0.99	0.42	5.34	
	Hapukapsas, kaalikas	60	16	0.63	0.15	3.36	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi sidruniga	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Marja smuuti (maasikas, kirss, punane sõstar) (mahe banaan)	75	29	0.42	0.08	6.31	
	Täispiim, R 3.8-4.4% (mahe) keefir 2.5%	75	52	2.48	3.08	3.45	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Nuikapsas		100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU:			967	44.89	31.35	126.15	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1016	51.41	33.99	122.21	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži hulka.

Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com