

Tartu KJPG XL lõuna menüü 14.09- 17.09 10-12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	100	165	28.22	5.77	0	
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	120	190	13.00	0.90	28.26	
	Keedetud makaronid (mahe)	120	171	5.00	1.12	34.32	1
	Hiinakapsasalat tilliga	60	12	0.78	0.37	0.91	
	Värske kurk, keedetud peet (mahe)	60	17	0.68	0.03	3.05	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi piparmündiga	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0.08	0.01	0.76	
	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)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas (mahe)	100	17	0.77	0.14	3.78	
ESMASPÄEV KOKKU:			1027	60.69	34.76	110.46	
KOOLILÕUNA	Värskekapsa - veisehakklihahautis (mahe kapsas, porgand ja veisehakkliha)	200	120	11.64	4.83	8.28	
	Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.84	
	Keedetud kartulid (mahe)	120	125	3.20	0.16	28.40	
	Peedisalat jogurtiga (mahe peet ja maitsestatamata jogurt)	60	26	1.06	0.26	4.95	2
	Punane kapsas, aurutatud mais (mahe)	60	39	1.43	0.31	8.14	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi kurgiga	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	Maasikasmuuti (mahe maitsestatamata jogurt)	75	38	1.81	1.37	4.70	2
	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
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
TEISIPÄEV KOKKU:			920	39.27	28.72	124.75	
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	100	147	27.57	3.88	0.10	
	Karikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	120	130	3.20	0.76	28.40	
	Keedetud odrakruup	120	136	3.48	0.84	29.74	1
	Porgandisalat hernestega (mahe porgand ja hernes)	60	25	0.50	0.43	3.98	
	Värske kapsas (mahe), valge redis	60	12	0.63	0.09	2.67	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi sidruniga	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Hibiskuse 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)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
KOLMAPÄEV KOKKU:			907	51.36	27.03	113.75	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	100	261	27.37	16.92	0.10	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Keedetud kinoa (mahe)	120	166	6.34	3.16	28.84	
	Keedetud riis (mahe)	120	153	3.02	1.06	32.76	
	Valge redise - hapukooresalat (mahe hapukoor)	60	27	0.78	1.86	2.17	2
	Hiinakapsas, tomat	60	10	0.57	0.09	1.56	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi apelsiniga	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)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU:			1050	49.74	45.04	112.75	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			976	50.27	33.89	115.43	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi 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