

Tartu KJPG koolilõuna menüü 02.12- 05.12 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	60	99	13.81	4.80	0.04	
	Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe porgand ja läätsed)	150	187	8.97	7.92	20.91	2
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	18	1.84	0.20	3.21	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Valge peakapsas, kõrvits, porgand (mahe), hernes	120	44	2.43	0.33	9.45	
	Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
	Piimatooted (piim 2.5%, keefir 2.5%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			865	35.83	29.24	117.05	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	60	114	8.87	8.13	1.61	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Oakotlet (Vegan) (mahe porgand, sibul ja uba)	60	80	3.01	2.15	11.51	1;10
	Aurutatud mais (mahe)	60	59	1.81	0.47	12.42	
	Keedetud täistera pasta/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 (mahe), hapukapsas (mahe), kaalikas (mahe), roheline uba	120	37	1.62	0.24	7.89	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Piimatooted (piim 2.5%, keefir 2.5%)	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
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
TEISIPÄEV KOKKU :			865	35.45	28.81	134.31	
KOOLILÕUNA	Gruusiapärase hartšo kanalihaga (mahe riis, sibul ja purustatud tomat)	300	288	14.50	11.40	32.93	9
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe sibul ja kikerhernes)	300	274	7.98	16.09	24.75	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Kõrvitsa-õunakreem (mahe õun)	150	233	4.51	10.68	30.12	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook (mahe õunamahla)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (mahe piim 4-4.4%, keefir 2.5%)	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
KOLMAPÄEV KOKKU :			834	27.01	25.63	125.26	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	60	140	13.29	9.60	0.17	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Kapsa - riisikotlet (mahe uba ja kapsas)	60	71	2.13	2.50	10.22	1;2;3
	Aurutatud rohelistes oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Keedetud kartuliid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Peet (mahe), mais (mahe), valge redis, salatilehtede segu	120	53	2.11	1.55	11.58	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Kodujuust R4%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
	Piimatooted (mahe piim 4-4.4%, keefir 2.5%)	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
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			815	31.41	26.55	117.74	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			845	31.67	27.02	120.71	

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

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: tootearendus@balticrest.com