

**Jõulude maitserännak**

Tartu KJPG koolilõuna menüü 09.12- 12.12 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2	
	<b>Kikerherne menudo hautis (Mehhiko) (mahe kartul, porgand, kikerhernes)</b>	300	262	9.64	4.32	44.35	1;7	
	Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31		
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06		
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13		
	Hiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis	120	30	1.50	0.21	6.06		
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2	
	Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11	
	Vesi	180	0	0	0	0		
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86		
	Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39		
	Piimatooted (mahe piim 4-4.4%, keefir 2.5%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2	
	Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42		
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10			
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>836</b>	<b>31.87</b>	<b>25.98</b>	<b>117.65</b>		
KOOLILÕUNA	<b>Hautatud kalkuniliha</b>	60	92	12.33	4.51	0.45		
	<b>Kreeka tomatikaste (mahe porgand, sibul ja purustatud tomat)</b>	100	56	1.01	2.63	7.41		
	Riisikotlet aedviljadega (mahe riis, sibul ja porgand)	60	101	5.54	4.63	9.40	1;2;3	
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	18	1.84	0.20	3.21		
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	78	1.71	1.64	14.47		
	Punane kapsas (mahe), paprika, porgand (mahe), spinat	120	31	1.68	0.39	6.36		
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2	
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11	
	Vesi	180	0	0	0	0		
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86		
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2	
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14			
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50			
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>824</b>	<b>32.22</b>	<b>26.17</b>	<b>117.29</b>		
KOOLILÕUNA	Koorene lõhesupp (mahe kartul, porgand, brokoli ja sibul)	350	247	13.81	11.01	24.79	2;4	
	Brokolipüreesupp (mahe kartul, brokoli, sibul ja uba)	350	322	10.55	15.70	39.30	2	
	Rõstitud sepikuuuikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2	
	<b>Riisipuder (Rootsi) (mahe riis ja piim)</b>	75	96	2.04	4.24	12.35	2	
	<b>Puuviljasupp (Rootsi)</b>	75	82	0.36	0.11	19.82		
	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		
	Piimatooted (mahe piim 4-4.4%, 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	
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
	<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>856</b>	<b>29.95</b>	<b>20.64</b>	<b>138.37</b>	
	KOOLILÕUNA	<b>Rootsi pikkpoiss (mahe muna, sibul ja veisehakkliha)</b>	60	100	9.30	5.09	4.03	1;2;3
Koorekaste peterselliga		100	109	1.44	9.11	5.60	1;2	
Köögilijakotlet (mahe kartul, porgand ja muna)		60	65	1.37	3.08	8.57	1;3	
<b>Hautatud hapukapsas köömetega (Saksamaa)</b>		60	58	0.71	2.30	8.68		
Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)		60	100	2.81	2.31	16.38	1;3	
Keedetud tatar		60	72	2.50	0.84	13.92		
Hiinakapsas, redis, mais (mahe), porgand (mahe)		120	51	1.99	0.47	10.53		
Kastmevalik salatitele		10	56	0.12	6.09	0.24	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		
Mahlajook (mahe õunamahl)		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)		60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2	
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93			
Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30			
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>845</b>	<b>26.27</b>	<b>30.37</b>	<b>118.17</b>		
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>822</b>	<b>29.14</b>	<b>25.68</b>	<b>119.92</b>		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi 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](mailto:tootearendus@balticrest.com)