

Tartu KJPG koolilõuna menüü 16.12- 19.12 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	90	12.56	4.44	0.08	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Juurvilja - hernepada (mahe sibul, porgand ja purustatud tomat)	150	109	3.38	5.86	12.80	
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Keedetud kurkumiriis (mahe)	60	82	1.62	0.69	17.22	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Kapsas (mahe), mais (mahe), kurk, rukola	120	50	2.17	0.56	10.14	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
ESMASPÄEV KOKKU :			820	30.38	25.53	119.83	
KOOLILÕUNA	Seapraad praeleemekastmega	150	208	12.18	14.20	5.23	1;10
	Läätsepikkpoiss (mahe läätsed, riis ja sibul)	60	110	4.71	2.80	16.21	1
	Hautatud hapukapsas	60	57	0.65	2.23	8.56	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Kapsas (mahe), porgand (mahe), mais (mahe), tomat	120	53	1.75	0.48	11.25	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Kodujuust R4%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97		
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
TEISIPÄEV KOKKU :			798	27.13	25.57	113.19	
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp (mahe kartul, porgand, sibul ja veisehakkliha)	300	260	19.04	10.50	22.30	1;3
	Köögiviljapüreesupp lihata (mahe kartul, porgand, sibul ja läätsed)	300	189	6.84	8.24	24.24	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Jõulu kohupiimamaius	150	295	8.28	12.92	33.43	1;2
	Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Piimatooted (mahe piim 4-4.4%, keefir 2.5%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
KOLMAPÄEV KOKKU :			856	33.38	26.07	119.70	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	60	140	13.29	9.60	0.17	4
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand, sibul ja läätsed)	60	73	2.47	2.78	9.94	1;2;3
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	60	82	1.75	2.83	12.77	2
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Punane kapsas (mahe), tomat, porgand (mahe), spinat	120	29	1.56	0.39	5.55	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Kummeli 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)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2	
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
NELJAPÄEV KOKKU :			846	35.42	27.29	115.25	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			830	31.58	26.12	116.99	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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