

Tartu KJPG koolilõuna menüü 25.11- 28.11 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	60	93	12.66	4.56	0.47		
	Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1;2	
	Taimne bolognese (hakitud sojaga) (mahe porgand ja purustatud tomat)	150	119	6.41	4.83	12.78		
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	18	1.84	0.20	3.21		
	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		
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet	120	33	1.41	0.27	6.87		
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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 õunamahl)	180	43	0.02	0.02	10.35		
	Piimatooted kuni 250 (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	
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>802</b>	<b>36.30</b>	<b>24.79</b>	<b>108.90</b>		
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	60	92	12.34	4.52	0.59		
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2	
	Maisi- oadkottlet (mahe mais, sibul ja uba)	60	91	3.16	2.77	13.55	3	
	Ahjuporgandi ribad (mahe)	60	29	0.71	0.85	5.31		
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	60	82	1.75	2.83	12.77	2	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1	
	Kaalikas, punane peakapsas, kurk, rukola	120	29	1.74	0.39	5.55		
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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		
	Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95		
	Piimatooted kuni 250 (mahe piim 4-4.4%, 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	
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97		
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>859</b>	<b>33.38</b>	<b>30.75</b>	<b>114.50</b>		
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga (mahe porgand ja sibul)	300	296	15.89	12.50	32.50	1	
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe kartul, porgand, sibul ja uba)	300	180	5.44	6.66	27.08		
	Hapukoore, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2	
	Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1	
	Piim, R 3,5%	50	32	1.60	1.75	2.33	2	
	Vesi	180	0	0	0	0		
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86		
	Punasesõstramorss	180	95	0.63	0.32	22.87		
	Piimatooted kuni 250 (mahe piim 4-4.4%, keefir 2.5%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2	
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
	<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>806</b>	<b>27.67</b>	<b>18.18</b>	<b>136.50</b>	
	KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna ja sibul)	60	124	9.33	7.36	5.17	1;11;2;3;4
		Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
		Kohupiima - kartulikottlet (mahe kartul, uba ja muna)	60	88	4.09	2.48	12.74	1;2;3
Keedetud odrakruup		60	68	1.74	0.42	14.87	1	
Keedetud riis (mahe)		60	75	1.42	0.82	15.06		
Keedetud tatar		60	72	2.50	0.84	13.92		
Kõrvits, spinat, peet, kapsas		120	31	1.62	0.30	6.18		
Kastmevalik salatitele		10	56	0.12	6.09	0.24	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		
Kummeli tee		180	22	0	0	5.39		
Piimatooted kuni 250 (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		
Värske paprika		100	28	1.10	0.20	6.40		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>826</b>	<b>25.85</b>	<b>30.45</b>	<b>114.68</b>		
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU :</b>			<b>823</b>	<b>30.8</b>	<b>26.04</b>	<b>118.64</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; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, 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)