

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Tartu KJPG koolilõuna menüü 06.01- 09.01 vanus 16–19 ja enam						
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	105	15.06	4.91	0.08
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09 1;2
	Aedviljakarri ubadega (mahe porgand ja oad)	150	152	5.28	8.33	15.87 2
	Aurutatud liilkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92
	Hiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis	120	30	1.50	0.21	6.06
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48 10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74 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	0.65	0.53	0.91 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24 1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10
ESMASPÄEV KOKKU :		859	35.82	27.22	118.66	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe sibul ja veisehakkliha)	60	108	10.82	4.47	6.28 1;3
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07 1;2
	Läätsepikkpoiss (mahe läätsed, riis ja sibul)	60	110	4.71	2.80	16.21 1
	Aurutatud rohelistes oad	60	20	1.22	0.07	4.61
	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), kaalikas (mahe), jõhvikad, redis	120	35	1.20	0.39	8.10
	Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.31 10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74 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 (mahe piim 4-4.4%, keefir 2.5%)	20	11	0.65	0.53	0.91 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59 1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70
TEISIPÄEV KOKKU :		870	34.00	27.31	122.80	
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe kartul, porgand, kapsas ja sibul)	300	217	11.12	13.34	14.48
	Karrine liilkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerhernes ja sibul)	300	274	7.98	16.09	24.75 2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30 1;2
	Brownie	80	279	3.53	14.28	32.23 1;2;3
	Piimatooted (mahe piim 4-4.4%, keefir 2.5%)	20	11	0.65	0.53	0.91 2
	Vesi	180	0	0	0	0
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86
	Soe kummeli - apelsini jook	180	37	0.20	0.02	9.02
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59 1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50
KOLMAPÄEV KOKKU :		866	24.03	31.34	120.60	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	60	140	13.29	9.60	0.17 4
	Riisikotlet aedviljadega (mahe riis, porgand ja sibul)	60	101	5.54	4.63	9.40 1;2;3
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60 1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	59	1.81	0.47	12.42
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12 1
	Keedetud kartuliid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20
	Punane kapsas (mahe), paprika, porgand (mahe), spinat	120	31	1.68	0.39	6.36
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12 10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74 11
	Kodujuust R4%	5	5	0.70	0.20	0.12 2
	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	0.65	0.53	0.91 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59 1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14
Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU :		874	32.69	29.54	122.00	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		867	31.64	28.85	121.02	

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 pörandleib, Eesti Pagar.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com