

Tartu KJPG koolilõuna menüü 20.01- 23.01 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	105	15.06	4.91	0.08	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Oa- ja aedviljahautis (mahe porgand, sibul, uba ja purustatud tomat)	150	104	4.00	4.94	10.34	9
	Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	100	2.81	2.31	16.38	1;3
	Hiinakapsas, peet (mahe), paprika, redis	120	32	1.59	0.24	6.54	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			891	39.08	28.97	116.48	
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	60	92	12.34	4.52	0.59	
	Köögiviljakotlet (mahe kartul, porgand ja kaalikas)	60	65	1.37	3.08	8.57	1;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	60	29	0.71	0.85	5.31	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Peet (mahe), hapukapsas, jõhvikas, oad	120	36	1.44	0.36	7.74	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
TEISIPÄEV KOKKU :			839	30.04	27.80	119.96	
KOOLILÕUNA	Borš sealihaga (mahe kartul, porgand, peet, sibul ja kapsas)	300	230	9.09	12.20	21.58	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Köögiviljasupp valgete ubadega (mahe kartul, porgand, sibul ja oad)	300	197	3.68	9.44	25.38	
	Kama- kohupiimakreem marjadega (mahe maitsestatamata jogurt)	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
	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	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	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		
KOLMAPÄEV KOKKU :			805	25.75	22.61	123.83	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe sibul ja muna)	60	124	9.33	7.36	5.17	1;11;2;3;4
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul, muna ja oad)	60	88	4.09	2.48	12.74	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Punane kapsas (mahe), kõrvits, porgand (mahe), spinat	120	29	1.59	0.36	5.88	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	11
	Kodujuust R4%	10	10	1.40	0.40	0.24	2
	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	0.65	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		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
NELJAPÄEV KOKKU :			841	28.19	29.36	118.81	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			844	30.79	27.18	119.77	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraali 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; 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