

Tartu KJPG koolilõuna menüü 27.01- 30.01 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste (mahe porgand ja sibul)	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
	Roheline ratatouille	300	123	7.64	0.88	22.33	9
	Aurutatud brokoli (mahe läätsed ja sibul)	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 (mahe)	120	33	1.41	0.27	6.87	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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	
	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>878</b>	<b>31.74</b>	<b>28.69</b>	<b>122.94</b>	
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	60	132	11.23	9.43	0.89	
	Hirsi - porgandikotlet (mahe läätsed, porgand ja sibul)	60	73	2.47	2.78	9.94	1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Kõrvits, spinat, peet (mahe), kapsas (mahe)	120	31	1.62	0.30	6.18	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	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	
	Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
	Piimatooted (mahe piim 4-4.4%, keefir 2.5%)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01		
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>859</b>	<b>29.26</b>	<b>30.23</b>	<b>121.15</b>	
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul, porgand ja sibul)	300	216	11.17	11.17	18.93	4
	Minestroone supp (lihata) (mahe kartul, porgand ja sibul)	300	207	3.44	12.43	21.80	1;9
	Kohupiimakreem marjadega	150	226	6.73	7.46	30.97	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>820</b>	<b>27.23</b>	<b>23.03</b>	<b>124.56</b>	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	60	124	8.73	6.93	6.60	1;11;3
	Maisi- oadkotlet (mahe mais ja uba)	60	91	3.16	2.77	13.55	3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Ahju-porgandi 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 (mahe), punane peakapsas (mahe), kurk, rukola	120	29	1.74	0.39	5.55	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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	
	Piparmündi 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)	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>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>846</b>	<b>29.41</b>	<b>29.91</b>	<b>117.33</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>851</b>	<b>29.41</b>	<b>27.96</b>	<b>121.5</b>	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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; Õne 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)