

Tartu KJPG koolilõuna menüü 10.02- 13.02 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Bolognesekast (maheveisehakkliha, sibul, porgand ja purustatud tomat)	150	165	11.05	8.08	12.12	
	Kikerhernekaste (mahe sibul ja kikerhernes)	150	182	7.02	7.81	18.39	2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud spagetid (mahe)	60	41	1.37	0.64	7.36	1
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelised oad, peet (mahe)	100	30	1.35	0.22	6.45	
	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (mahe piim)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>834</b>	<b>27.25</b>	<b>27.41</b>	<b>121.81</b>	
KOOLLÕUNA	Ahjusealiha	60	99	13.81	4.80	0.04	
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand, kaalikas ja oad)	60	85	2.69	2.87	13.52	3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	18	1.84	0.20	3.21	
	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), hernes, porgand (mahe), spinat	120	44	2.91	0.45	8.52	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	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)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>854</b>	<b>37.60</b>	<b>28.33</b>	<b>112.64</b>	
KOOLLÕUNA	Uhaa (mahe kartul, sibul ja porgand)	300	207	9.62	10.83	18.93	4
	Köögiviljapüreesupp (mahe kartul, sibul, porgand, brokoli)	300	143	3.87	5.66	20.70	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Sepiku - õunavorm (mahe õun)	100	230	5.40	4.18	41.36	1;2;3
	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)	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>805</b>	<b>25.05</b>	<b>19.78</b>	<b>131.17</b>	
KOOLLÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	105	15.06	4.91	0.08	
	Herne-kartulikotlet (mahe kartul)	60	102	4.04	3.67	14.31	1;11;3
	Karikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1;2
	Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Kapsas (mahe), mais (mahe), kurk, rukola	120	48	2.20	0.53	9.57	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Piimatooted (mahe piim)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>857</b>	<b>37.45</b>	<b>28.27</b>	<b>115.80</b>	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU :</b>			<b>838</b>	<b>31.69</b>	<b>26.18</b>	<b>119.98</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; 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)