

Tartu KJPG koolilõuna menüü 03.03- 06.03 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	
	Köögivilja-riisiroog (mahe riis ja porgand)	300	421	7.42	13.24	69.18	
	Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	59	1.81	0.47	12.42	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Kaalikas (mahe), punane peakapsas, kurk, rukola	120	29	1.74	0.39	5.55	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	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	
	Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
	Piimatooted (mahe piim)	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	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
ESMASPÄEV KOKKU :		831	33.16	28.98	111.30		
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga (mahe porgand ja sibul)	300	296	15.89	12.50	32.50	1
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe kartul, porgand, kapsas, peet ja uba)	300	180	5.44	6.66	27.08	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
	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 (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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
TEISIPÄEV KOKKU :		865	28.67	26.37	131.19		
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha, sibul ja muna)	60	108	10.82	4.47	6.28	1;3
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul ja uba)	60	88	4.09	2.48	12.74	1;2;3
	Tomatikaste (mahe porgand ja sibul)	100	59	1.01	2.74	7.77	
	Ahjuporgandi ribad (mahe)	60	29	0.71	0.85	5.31	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Kõrvits, spinat, peet (mahe), kapsas (mahe)	120	31	1.62	0.30	6.18	
	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	
	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)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
KOLMAPÄEV KOKKU :		883	28.69	27.48	131.56		
KOOLILÕUNA	Kröbe kalafileepluugake	60	87	12.71	0.99	6.79	1;2;3;4
	Kikerhernepikkpoiss (mahe kikerhernes, porgand ja sibul)	60	84	3.43	2.26	11.30	1
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
	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	
	Hiinakapsas, varsseller, redis, peet (mahe)	120	28	1.59	0.24	5.70	9
	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	
	Hibiskuse 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)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :		821	35.05	23.71	117.53		
NÄDALA KESKMINE KOKKU :		850	31.39	26.64	122.9		

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; Örne 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