

Tartu KJPG koolilõuna menüü 10.03- 13.03 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Hautatud sealihatükid	60	128	12.19	8.41	0.91	
	Chilli sin carne (mahe mais, porgand, uba, sibul ja purustatud tomat)	150	129	4.84	4.39	19.33	
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	36	1.16	0.75	6.31	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Valge peakapsas (mahe), kõrvits, porgand (mahe), hernes	120	44	2.43	0.33	9.45	
	Kastmevalik salatitele	19	106	0.22	11.57	0.46	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	
	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93		
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>860</b>	<b>30.37</b>	<b>33.25</b>	<b>111.21</b>	
KOOLLÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	60	104	14.75	4.80	0.26	
	Lillkapsa - spinatikotlet (mahe sibul)	60	66	2.38	2.91	8.08	1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Peet (mahe), mais (mahe), valge redis, salatilehtede segu	120	53	2.11	1.55	11.58	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2	
Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>889</b>	<b>36.30</b>	<b>32.98</b>	<b>117.44</b>	
KOOLLÕUNA	Lihne hakklihasupp (mahe kartul, porgand, veisehakkliha ja sibul)	300	242	11.40	13.96	19.17	
	Lääse-köögiviljapüreesupp (mahe porgand, kaalikas, sibul ja läätsed)	300	424	17.01	23.65	37.23	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Leivakreem õuntega (mahe õun ja õunamahl)	150	244	4.53	0.44	55.39	1
	Piim, R 3,5%	50	32	1.60	1.75	2.33	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	
	Piimatooted (mahe piim)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>797</b>	<b>24.23</b>	<b>19.38</b>	<b>132.07</b>	
KOOLLÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe sibul)	60	124	9.33	7.36	5.17	1;11;2;3;4
	Kartuli - kodujuustukotlet (mahe kartul ja kikerhernes)	60	108	4.49	3.35	14.87	1;11;3
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Rõstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Peet (mahe), hapukapsas, kaalikas (mahe), roheline uba	120	37	1.62	0.24	7.89	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	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	
	Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
	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	
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Salatilehed	100	19	1.28	1.81	4.32		
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU :</b>			<b>856</b>	<b>32.68</b>	<b>33.21</b>	<b>112.08</b>	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>850</b>	<b>30.9</b>	<b>29.7</b>	<b>118.2</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 aadressil: tootearendus@balticrest.com