

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Tartu KJPG koolilõuna menüü 17.03- 20.03 vanus 16–19 ja enam						
KOOLILÕUNA	Koorene kanakaste (mahe porgand ja sibul)	150	144	11.75	8.43	5.63 1;2
	Aedviljakarri ubadega (mahe porgand, sibul ja oad)	150	152	5.28	8.33	15.87 2
	Aurutatud mais (mahe)	60	59	1.81	0.47	12.42
	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), jöhvikad, peet (mahe)	120	36	1.23	0.45	7.86
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36 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)	85	244	6.98	2.86	45.25 1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42
Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
ESMASPÄEV KOKKU :		853	33.24	25.73	120.65	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	60	114	13.97	6.17	0.57 10
	Riisikotlet aedviljadega (mahe riis, porgand ja sibul)	60	101	5.54	4.63	9.40 1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63 1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12 1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20
	Punane kapsas, paprika, porgand (mahe), spinat	120	31	1.68	0.39	6.36
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48 10;2
	Kodujuust R4-5%	15	16	2.25	0.60	0.32
	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 õunamahl)	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)	80	230	6.56	2.69	42.59 1;11;2	
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
TEISIPÄEV KOKKU :		930	33.47	36.14	119.49	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe kartul, porgand, kaalikas, sibul ja brokoli)	300	232	12.14	14.16	15.63 4
	Kaalikapüreesupp (mahe kaalikas, kartul, porgand, sibul ja kikerhernes)	300	235	6.13	12.82	23.94 2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30 1;2
	Kohupiimakreem marjadega	150	226	6.73	7.46	30.97 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)	85	244	6.98	2.86	45.25 1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40
KOLMAPÄEV KOKKU :		817	27.89	25.65	117.30	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	60	114	8.87	8.13	1.61
	Köögiviljakotlet (mahe kartul ja porgand)	60	65	1.37	3.08	8.57 1;3
	Tomatikaste (mahe porgand ja sibul)	100	59	1.01	2.74	7.77
	Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20
	Hiiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis	120	30	1.50	0.21	6.06
	Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29 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
	Soe piparmündi - marjajook	180	43	0.30	0.11	10.86
	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
Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU :		797	29.10	24.54	118.60	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		850	30.94	28.02	119.25	

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