

Tartu KJPG koolilõuna menüü 24.03- 27.03 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	60	106	15.11	4.95	0.33	
	Kikerherne - mangokarri (mahe kikerhernes ja sibul)	150	206	6.22	11.67	16.60	2
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	36	1.16	0.75	6.31	
	Keedetud kurkumiriis (mahe)	60	82	1.62	0.69	17.22	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Kapsas (mahe), porgand (mahe), mais (mahe), tomat	120	53	1.75	0.48	11.25	
	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	
	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)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>878</b>	<b>34.67</b>	<b>26.66</b>	<b>125.74</b>	
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	60	104	14.76	4.90	0.18	10
	Kapsa - riisikotlet (mahe kapsas ja uba)	60	71	2.13	2.50	10.22	1;2;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
	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, tomat, porgand (mahe), spinat	120	29	1.56	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	
	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>880</b>	<b>36.89</b>	<b>31.28</b>	<b>113.12</b>	
KOOLILÕUNA	Ukraina Borš sealihaga (mahe kartul, porgand, kapsas, peet ja sibul)	300	245	10.56	12.58	23.01	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Lillkapsapüreesupp	300	147	2.95	12.23	8.08	2
	Röstitud sepikukubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Marja- rukkivaht	100	133	1.26	0.28	31.65	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)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>807</b>	<b>23.03</b>	<b>22.46</b>	<b>128.22</b>	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	60	140	13.29	9.60	0.17	4
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe peet, sibul, kikerhernes ja uba)	60	74	3.41	0.69	12.52	1
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Hiinakapsas, varsseller, redis, peet (mahe)	120	28	1.59	0.24	5.70	9
	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	
	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	
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>838</b>	<b>29.58</b>	<b>36.27</b>	<b>101.66</b>	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>850</b>	<b>31.04</b>	<b>29.17</b>	<b>117.18</b>	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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