

Tartu KJPG koolilõuna menüü 31.03- 03.04 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	60	99	13.81	4.80	0.04	
	Suvikõrvitsa ja oa hautis (mahe porgand, sibul ja uba)	150	89	3.16	4.91	7.88	9
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	18	1.84	0.20	3.21	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Peet (mahe), kaalikas (mahe), jõhvikad, redis	120	35	1.20	0.39	7.89	
	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	
	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
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
ESMASPÄEV KOKKU :			813	31.61	26.47	115.46	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	60	124	8.73	6.93	6.60	1;11;3
	Maisi- oaketlet (mahe mais ja uba)	60	91	3.16	2.77	13.55	3
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
	Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Punane kapsas, kõrvits, porgand (mahe), spinat	120	29	1.59	0.36	5.88	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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	
	Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
	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	
Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34		
Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
TEISIPÄEV KOKKU :			829	28.03	27.80	119.32	
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe kartul, porgand ja sibul)	350	253	12.98	15.56	16.89	
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega (mahe kartul)	300	171	3.68	10.85	16.09	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Keefiri-maasikatarretis	150	153	5.43	2.10	27.26	2
	Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
	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)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			850	29.33	22.04	132.86	
KOOLILÕUNA	Saidafilee koorekastmes (mahe sibul)	150	187	12.61	11.13	9.41	1;2;4
	Läätsepikkpoiss (mahe läätсед, riis ja sibul)	60	110	4.71	2.80	16.21	1
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli (mahe), mais (mahe), hernes	120	70	3.68	0.58	14.20	
	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	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	
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
NELJAPÄEV KOKKU :			908	34.61	29.43	127.17	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			850	30.9	26.44	123.7	

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