

Tartu KJPG koolilõuna menüü 03.02- 06.02 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	
	Kikerhemepilaff (mahe kikerhernes, riis ja porgand)	300	450	14.62	6.62	78.37	
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	60	53	1.28	3.81	3.64	1;2
	Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
	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	
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli (mahe), redis, valge peakapsas (mahe)	120	31	1.85	0.31	6.58	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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 kummeli - apelsini jook	180	37	0.20	0.02	9.02	
	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	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			798	39.40	22.18	109.77	
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	60	92	12.34	4.52	0.59	
	Köögivilja - kodujuustukotlet (mahe porgand)	60	66	4.87	1.79	8.08	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	60	29	0.71	0.85	5.31	
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	60	82	1.75	2.83	12.77	2
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Hiinakapsas, varsseller, redis, peet (mahe)	100	24	1.32	0.20	4.75	9
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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)	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
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
TEISPÄEV KOKKU :			808	29.53	25.58	118.11	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartul)	300	300	15.18	15.25	26.62	
	Hapukoor, R 20 %	15	31	0.42	3.00	0.54	2
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega (mahe kartul)	300	171	3.68	10.85	16.09	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Maasika-jogurtidessert (mahe maitsestatamata jogurt)	150	184	5.26	9.63	18.76	2
	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU :			904	30.99	32.49	122.35	
KOOLILÕUNA	Paneeritud kalafilee	60	132	10.73	7.27	6.12	1;4
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe peet, 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 mais (mahe)	60	59	1.81	0.47	12.42	
	Keedetud päri kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Punane kapsas, hernes, porgand (mahe), spinat	120	44	2.91	0.45	8.52	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
NELJAPÄEV KOKKU :			803	29.19	23.98	120.24	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			825	31.89	26.03	117.32	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, 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