

Tartu KJPG koolilõuna menüü 07.04- 10.04 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		
	Oa- ja aedviljahautis (mahe porgand, sibul, uba ja purustatud tomat)	150	104	4.00	4.94	10.34	9	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2	
	Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31		
	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		
	Tomat, porgand (mahe), kaalikas (mahe), hemes	120	46	2.37	0.39	9.69		
	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 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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2	
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42			
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50			
ESMASPÄEV KOKKU :			848	39.12	25.28	115.79		
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	60	104	14.75	4.80	0.26		
	Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand, sibul ja läätsed)	60	73	2.47	2.78	9.94	1;2;3	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2	
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	18	1.84	0.20	3.21		
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20		
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92		
	Jääsalat, peet (mahe), redis, kaalikas (mahe)	120	32	1.41	0.24	6.75		
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2	
	Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	11	
	Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10		
	Vesi	180	0	0	0	0		
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86		
	Piparmündi 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			
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70			
TEISIPÄEV KOKKU :			807	33.80	27.35	109.65		
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartul ja sibul)	300	300	15.18	15.25	26.62		
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2	
	Kõrvitsapüreesupp (mahe porgand, sibul ja läätsed)	300	230	7.86	11.49	26.59	2;9	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2	
	Mustsõstrakreem riisiga (mahe riis ja mustsõstramahl)	150	286	2.68	14.07	36.11	2	
	Vesi	180	0	0	0	0		
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86		
	Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95		
	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		
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
	KOLMAPÄEV KOKKU :			903	26.05	36.58	116.88	
	KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna ja sibul)	60	124	9.33	7.36	5.17	1;11;2;3;4
Oakotlet (Vegan) (mahe porgand, sibul ja uba)		60	80	3.01	2.15	11.51	1;10	
Valge kaste maitserohelisega		100	83	1.90	6.04	5.67	1;2	
Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)		60	33	0.74	1.42	5.33		
Kartulipuder (mahe kartul ja piim)		60	82	1.75	2.83	12.77	2	
Keedetud pärl kuskuss		60	75	2.30	1.56	13.12	1	
Salatilehtede segu, mais (mahe), lillkapsas, porgand (mahe)		120	52	2.11	1.64	11.61		
Kastmevalik salatitele		2	11	0.02	1.22	0.05	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		
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)		80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2	
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01			
Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40			
NELJAPÄEV KOKKU :			836	27.89	26.74	126.38		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			849	31.72	28.99	117.18		

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; Õnne 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