

Tartu KJPG koolilõuna menüü 21.04- 24.04 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Karrine kalkuni - juustukaste (mahe porgand ja sibul)	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe porgand, sibul ja läätsed)	150	187	8.97	7.92	20.91	2
	Röstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelised oad, peet (mahe)	120	36	1.62	0.27	7.74	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>842</b>	<b>28.68</b>	<b>33.26</b>	<b>109.20</b>		
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe sibul)	60	124	8.73	6.93	6.60	1;11;3
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand, kaalikas ja uba)	60	85	2.69	2.87	13.52	3
	Pimkakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Ahjus küpsetatud punane peet ürtidega (mahe)	60	36	1.16	0.75	6.31	
	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), valge peakapsas (mahe)	120	56	2.45	0.52	11.74	
	Kastmevalik salatitele	17	95	0.20	10.35	0.41	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	
	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01		
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>913</b>	<b>29.85</b>	<b>30.68</b>	<b>129.63</b>		
KOOLILÕUNA	Koorene lõhesupp (mahe kartul, porgand, sibul ja brokoli)	350	247	13.81	11.01	24.79	2;4
	Brokolipüreesupp (mahe kartul, brokoli, sibul ja uba)	300	276	9.04	13.46	33.69	2
	Röstitud sepi kukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	150	190	7.77	3.26	32.61	1;2
	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)	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>804</b>	<b>31.96</b>	<b>19.23</b>	<b>127.18</b>		
KOOLILÕUNA	Ahusealiha	60	99	13.81	4.80	0.04	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe porgand ja läätsed)	60	77	2.37	3.23	10.13	1;11;3
	Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	60	82	1.75	2.83	12.77	2.00
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1.00
	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	2	11	0.46	0.87	0.50	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)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Pim	70	30	0.28	0.28	7.42		
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>841</b>	<b>33.45</b>	<b>32.48</b>	<b>107.19</b>		
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>850</b>	<b>30.99</b>	<b>28.91</b>	<b>118.30</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; Örne 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](mailto:tootearendus@balticrest.com)