

Tartu KJPG koolilõuna menüü 28.04- 30.04 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	
	Köögivilja-kikerherne vokiroog (mahe porgand ja kikerhernes)	150	101	3.56	4.44	12.66	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Keedetud läätsed	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	100	2.81	2.31	16.38	1;3
	Hiinakapsas, peet (mahe), paprika, redis	120	32	1.59	0.24	6.54	
	Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.31	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	
	Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
	Piimatooted (mahe)	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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
ESMASPÄEV KOKKU :			838	37.77	27.99	107.28	
KOOLILÕUNA	Krõbe kalafilee pulgake	60	87	12.71	0.99	6.79	1;2;3;4
	Herne-kartulikotlet (mahe kartul ja sibul)	60	102	4.04	3.67	14.31	1;11;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Rõstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38	
	Peet (mahe), hapukapsas (mahe), jõhvikas, oad	120	36	1.44	0.36	7.74	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	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	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	Piimatooted (mahe)	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
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			846	31.08	27.60	120.98	
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealiha (mahe kartul, porgand, sibul)	300	280	18.88	11.48	26.11	1.00
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2.00
	Karrine kartuli - läätsesupp (mahe kartul, porgand, sibul ja läätsed)	300	380	20.93	10.42	51.63	
	Kaerahelbe - õunakrõbedik (mahe õun)	80	230	3.26	8.04	36.94	1;2
	Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	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)	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			886	31.28	28.22	128.97	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			857	33.38	27.94	119.08	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, 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