

Teemapäevad: Tähed taldrikus

Tartu KJPG koolilõuna menüü 05.05- 08.05 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Gruusia kanakintsuliha Priit Kuusk	60	122	13.18	7.14	1.13	2
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Kikerhernekaste seentega (mahe kikerhernes ja sibul)	150	130	5.39	4.37	15.72	2
	Rõstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelised oad, peet (mahe)	120	36	1.62	0.27	7.74	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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	
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			808	30.78	28.15	109.70	
KOOLILÕUNA	Toskana stiilis kalkuni ahjupraad Keili Sükiainen	60	132	14.78	7.85	0.82	
	Peedi-kohupiimakotlet (mahe peet)	60	74	4.69	2.51	8.04	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	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
	Kaalikas (mahe), mais (mahe), kurk, rukola	120	50	2.17	0.56	10.14	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			867	33.90	27.22	123.34	
KOOLILÕUNA	Kanasupp Anett Kontaveit (mahe kartul, porgand ja sibul)	300	249	11.01	15.62	18.18	9
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe kartul, peet, kapsas, porgand ja uba)	300	180	5.44	6.66	27.08	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Panna cotta Keili Sükiainen (mahe piim)	120	245	4.97	12.30	28.31	2
	Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
KOLMAPÄEV KOKKU :			880	23.82	31.26	126.88	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kalafilee	60	132	10.73	7.27	6.12	1;4
	Kartulipannkook Allika (mahe kartul)	60	82	2.06	2.87	12.40	1;2;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
	Ahjukaartulid ürtidega (mahe)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Peet (mahe), kaalikas (mahe), jöhvikad, redis	120	35	1.20	0.39	7.89	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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	
	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)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU :			846	33.37	25.82	120.77	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			850	30.47	28.11	120.17	

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 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