

Tartu KJPG koolilõuna menüü 12.05- 15.05 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	60	104	14.75	4.80	0.26	
	Pimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Kikerhermepilaff (mahe riis, porgand, sibul ja kikerhernes)	300	450	14.62	6.62	78.37	
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	18	1.84	0.20	3.21	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	100	2.81	2.31	16.38	1;3
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Kapsas (mahe), oad, redis, peet (mahe)	120	33	1.62	0.18	7.20	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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	
	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)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			846	34.72	28.21	114.54	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	60	93	12.66	4.56	0.47	
	Brokoli-juustu kotletid (mahe kartul ja brokoli)	60	94	4.49	4.29	9.93	2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hiinakapsas, paprika, porgand (mahe), spinat	120	27	1.59	0.39	5.22	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	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	
	Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
	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
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			835	34.15	29.76	108.43	
KOOLILÕUNA	Köögivilja - frikadellisupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand ja sibul)	300	243	13.94	11.79	21.53	1;3
	Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga (mahe porgand, mais, sibul ja uba)	300	199	7.94	7.82	28.20	2
	Rõstitud sepikukuubiikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Sepiku - õunavorm (mahe õun)	100	230	5.40	4.18	41.36	1;2;3
	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)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
KOLMAPÄEV KOKKU :			804	28.09	19.69	127.83	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	60	140	13.29	9.60	0.17	4
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul ja uba)	60	88	4.09	2.48	12.74	1;2;3
	Pimakaste (mahe piim)	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
	Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Peet (mahe), kaalikas (mahe), jõhvikad, kapsas	120	37	1.23	0.42	8.67	
	Kastmevalik salatitele	18	100	0.21	10.96	0.44	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	
	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			914	31.27	37.29	116.85	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			850	32.06	28.74	116.91	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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