

Tartu KJPG koolilõuna menüü 26.05- 29.05 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	60	103	14.73	4.83	0.16	
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Chilli sin carne (mahe porgand, sibul, uba, mais ja purustatud tomat)	150	129	4.84	4.39	19.33	
	Aurutatud mais (mahe)	60	59	1.81	0.47	12.42	
	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	
	Hiinakapsas, kurk, hernes, porgand (mahe)	120	40	2.52	0.36	7.98	
	Kastmevalik salatitele	6	33	0.07	3.65	0.15	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)	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	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
ESMASPÄEV KOKKU :			814	34.42	23.21	117.60	
KOOLILÕUNA	Ahjuss küpsetatud punane kalafilee	60	140	13.29	9.60	0.17	4
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul, sibul ja uba)	60	88	2.20	3.36	12.78	1;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 läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Peet (mahe), kaalikas (mahe), jõhvikad, kapsas	120	37	1.23	0.42	8.67	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	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)	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	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			860	36.30	28.25	116.79	
KOOLILÕUNA	Borš kanaga (mahe peet, kapsas, kartul, porgand ja sibul)	300	263	9.35	18.00	17.04	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Hernesupp lihata (mahe porgand ja sibul)	300	267	7.08	12.85	33.74	1
	Riisipuding õuna ja kaneeliga (mahe riis, õun ja piim)	150	287	2.41	11.56	43.47	2
	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)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
KOLMAPÄEV KOKKU :			910	20.10	36.79	125.83	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	60	99	13.81	4.80	0.04	
	Kikerhernepikkpoiss (mahe kikerhernes, porgand ja sibul)	60	84	3.43	2.26	11.30	1
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Punane kapsas, paprika, porgand (mahe), spinat	120	31	1.68	0.39	6.36	
	Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	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	
	Soe piparmündi - marjajook	180	43	0.30	0.11	10.86	
	Piimatooted (mahe)	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 (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
NELJAPÄEV KOKKU :			818	33.90	26.70	114.26	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			850	31.18	28.74	118.62	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must 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