

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Tartu KPG koolilõuna menüü 02.06- 05.06 vanus 16–19 ja enam						
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste veiselihast (mahe veisehakkliha ja sibul)	150	159	10.65	9.36	8.37 1;2
	Köögivilja-kikerherne vokiroom (mahe kapsas, porgand ja kikerhernes)	150	101	3.56	4.44	12.66
	Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31
	Keedetud läätsed (mahe)	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	15	84	0.17	9.13	0.36 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
	Hibiskuse 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)	95	273	7.80	3.19	50.58 1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10
ESMASPÄEV KOKKU :		869	33.82	29.14	115.93	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	60	114	13.97	6.17	0.57 10
	Köögiviljakotlet (mahe kartul, porgand ja kaalikas)	60	65	1.37	3.08	8.57 1;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
	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, kõrvits, porgand (mahe), spinat	120	29	1.59	0.36	5.88
	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)	70	201	5.74	2.35	37.27 1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70
TEISIPÄEV KOKKU :		834	31.34	29.73	112.79	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe kartul, porgand, kapsas, kaalikas ja sibul)	300	232	12.14	14.16	15.63 4
	Minestroone supp (lihata)	300	207	3.44	12.43	21.80 1;9
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72 2
	Keefiri-maasikatarretis	150	153	5.43	2.10	27.26 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
	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)	100	287	8.21	3.36	53.24 1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00
KOLMAPÄEV KOKKU :		793	28.91	21.38	120.82	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna ja sibul)	60	124	8.73	6.93	6.60 1;11;3
	Hirsi - porgandikotlet	60	73	2.47	2.78	9.94 1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63 1;2
	Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20 9
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	60	82	1.75	2.83	12.77 2
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92
	Tomat, kurk, kaalikas (mahe), rukola	120	26	1.47	0.39	5.04
	Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17 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 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)	90	259	7.39	3.03	47.91 1;11;2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40
NELJAPÄEV KOKKU :		904	27.71	28.04	136.53	
NÄDALA KESKINE KOKKU:		850	30.44	27.07	121.52	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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; Õne 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 koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com