

Tartu KJPG koolilõuna menüü 19.05- 23.05 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kana-koorekaste (mahe porgand ja sibul)	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2
	Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand ja purustatud tomat)	150	116	4.69	4.12	16.88	
	Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Hiinakapsas, peet (mahe), paprika, redis	120	36	1.62	0.27	7.74	
	Kastmevalik salatitele	14	78	0.16	8.53	0.34	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 piim)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			786	26.60	24.18	116.19	
KOOLILÕUNA	Pikipoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkliha, sibul ja muna)	60	109	12.22	4.19	5.24	1;2;3
	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe porgand, kikerhernes ja sibul)	60	105	3.59	3.48	13.87	1
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	60	82	1.75	2.83	12.77	2
	Punane kapsas, kõrvits, porgand (mahe), spinat	120	29	1.59	0.36	5.88	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			862	29.82	30.31	119.47	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartul ja sibul)	300	252	11.24	12.31	24.67	4
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Brokolipüreesupp (mahe brokoli, kartul ja uba)	300	276	9.04	13.46	33.69	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Marja-jogurtikreem (mahe jogurt)	150	165	5.43	7.54	19.28	1;2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Soe kummeli - apelsini jook	180	37	0.20	0.02	9.02	
	Piimatooted (mahe piim)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU :			894	27.76	28.34	131.71	
KOOLILÕUNA	Seapraad	60	133	12.17	9.38	0.12	
	Riisikotlet aedviljadega (mahe riis, porgand ja sibul)	60	101	5.54	4.63	9.40	1;2;3
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Tomat, kurk, kaalikas (mahe), rukola	120	26	1.47	0.39	5.04	
	Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.31	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	
	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
REEDE KOKKU :			860	36.38	26.83	118.11	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			850	30.14	27.42	121.37	

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; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, 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