

Teemapäevad Tähed taldrikus: Peep Petsoni nädal

| Tartu KJPG koolilõuna menüü 01.04- 04.04 vanus 16–19 ja enam | | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen |
|---|---|-----------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|------------------------|-----------|
| KOOLILÕUNA | Hautatud sealiha sinepiga | 60 | 114 | 13.97 | 6.17 | 0.57 | 10 |
| | Bechamelli kaste (valge kaste) | 100 | 70 | 3.41 | 2.37 | 9.09 | 1;2 |
| | Aurutatud liilkapsas | 60 | 16 | 1.15 | 0.14 | 3.31 | |
| | Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe) | 60 | 100 | 2.81 | 2.31 | 16.38 | 1;3 |
| | Keedetud läätsed (mahe) | 60 | 95 | 6.50 | 0.45 | 14.13 | |
| | Peet (mahe), hapukapsas, jõhvikas, oad | 120 | 36 | 1.44 | 0.36 | 7.74 | |
| | Kastmevalik salatitele | 15 | 84 | 0.15 | 9.09 | 0.70 | 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 (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%) | 20 | 11 | 0.73 | 0.53 | 0.91 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 90 | 259 | 7.39 | 3.03 | 47.91 | 1;11;2 |
| | Pirn | 70 | 30 | 0.28 | 0.28 | 7.42 | |
| Valge redis | 100 | 16 | 1.00 | 0.10 | 3.50 | | |
| ESMASPÄEV KOKKU : | | | 873 | 39.64 | 26.31 | 118.65 | |
| Taimne bolognesekaste (hakitud soja) (mahe porgand ja purustatud tomat) | | 150 | 119 | 6.41 | 4.83 | 12.78 | |
| KOOLILÕUNA | Kodune seijanka (mahe kartul) | 300 | 348 | 15.18 | 15.25 | 38.60 | |
| | Hapukoor, R 20 % | 30 | 61 | 0.84 | 6.00 | 1.08 | 2 |
| | Marja- rukkivaht | 100 | 127 | 1.06 | 0.24 | 30.34 | 1 |
| | Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%) | 20 | 11 | 0.73 | 0.53 | 0.91 | 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 | |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 55 | 158 | 4.51 | 1.85 | 29.28 | 1;11;2 |
| | Apelsin | 70 | 30 | 0.77 | 0.07 | 7.14 | |
| | Värske kurk | 100 | 10 | 0.60 | 0.10 | 2.10 | |
| TEISIPÄEV KOKKU : | | | 787 | 24.02 | 24.23 | 119.33 | |
| Läätsesupp sulajuustuga (mahe porgand ja läätsed) | | 300 | 345 | 18.47 | 14.87 | 35.31 | 2 |
| KOOLILÕUNA | Ahjus küpsetatud forellifilee | 60 | 140 | 13.29 | 9.60 | 0.17 | 4 |
| | Koorekaste peterselliga | 100 | 109 | 1.44 | 9.11 | 5.60 | 1;2 |
| | Aurutatud mais | 60 | 59 | 1.81 | 0.47 | 12.42 | |
| | Keedetud pärl kuskuss | 60 | 75 | 2.30 | 1.56 | 13.12 | 1 |
| | Keedetud kartulid (mahe) | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | |
| | Punane kapsas (mahe), hernes, porgand (mahe), spinat | 120 | 44 | 2.91 | 0.45 | 8.52 | |
| | Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.05 | 3.03 | 0.23 | 10;2 |
| | Seemnesegu | 3 | 16 | 0.68 | 1.31 | 0.74 | 11 |
| | Kodujuust | 10 | 10 | 1.40 | 0.40 | 0.24 | |
| | 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 (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%) | 20 | 11 | 0.73 | 0.53 | 0.91 | 2 |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 70 | 201 | 5.74 | 2.35 | 37.27 | 1;11;2 |
| Kiivi | 70 | 33 | 0.70 | 0.28 | 7.49 | | |
| Nuikapsas | 100 | 24 | 0.50 | 0.20 | 6.00 | | |
| KOLMAPÄEV KOKKU : | | | 861 | 33.30 | 29.56 | 118.12 | |
| Köögivilja - ricotta kotlet (mahe porgand) | | 60 | 66 | 4.74 | 1.76 | 8.27 | 1;2;3 |
| KOOLILÕUNA | Kartuli-zuccini kreemsupp kanaga (mahe kartul) | 300 | 262 | 14.53 | 15.98 | 15.60 | 2 |
| | Röstitud sepikukuubikud | 20 | 83 | 4.22 | 1.30 | 12.30 | 1;2 |
| | Marja-jogurtidessert müsliiga (mahe jogurt) | 120 | 231 | 4.72 | 6.60 | 38.44 | 1;2;6 |
| | Piimatooted (mahe keefir 3.8%, mahe piim 4-4.4%) | 20 | 11 | 0.73 | 0.53 | 0.91 | 2 |
| | 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 | |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 60 | 172 | 4.92 | 2.02 | 31.94 | 1;11;2 |
| Banaan (mahe) | 70 | 73 | 0.84 | 0.21 | 17.01 | | |
| Porgand (mahe) | 100 | 34 | 1.00 | 0.40 | 7.70 | | |
| NELJAPÄEV KOKKU : | | | 912 | 31.39 | 27.32 | 135.82 | |
| Köögiviljasupp kikerhernestega (mahe kartul, porgand ja kikerherned) | | 300 | 199 | 3.99 | 9.71 | 24.87 | |
| KOOLILÕUNA | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| REEDE KOKKU : | | | 831 | 31.00 | 27.41 | 118.00 | |
| NADALA KESKMINE KOKKU: | | | 853 | 31.87 | 26.97 | 121.98 | |

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; Önne 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