

Teemapäevad Tähed taldrikus: Robert Rooi nädal

Tartu KJPG koolilõuna menüü 15.04- 18.04 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Pikitud seapraad	60	140	11.23	9.21	3.46	10
	Piimakaste basiilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Hautatud hapukapsas	60	57	0.65	2.23	8.56	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud päri kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Hiinakapsas, paprika, porgand (mahe), spinat	120	27	1.59	0.39	5.22	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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	
	Marjamoos	180	75	0.28	0.03	18.00	
	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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
ESMASPÄEV KOKKU :		862	35.14	30.17	111.13		
Porgandikotlet (mahe porgand ja oad)	60	96	2.49	3.27	14.82	1;2;3	
KOOLILÕUNA	Kana-köögiviljasupp (mahe kartul ja porgand)	300	279	8.49	19.62	19.09	
	Kamavaht	130	235	12.44	10.15	22.42	1;2
	Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
	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	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
TEISIPÄEV KOKKU :		859	29.02	33.37	111.82		
Seenepüreesupp (mahe kartul)	300	277	4.73	17.15	27.47	1;2	
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	60	124	9.33	7.36	5.17	1;11;2;3;4
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Keedetud täistera riis (mahe)/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Hiinakapsas, mais, redis, peet (mahe)	120	53	2.17	0.41	10.83	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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 mustsõstramah)	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)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU :		852	30.75	28.69	120.02		
Kapsakotlet (mahe oad ja muna)	60	72	1.95	3.10	9.70	1;2;3	
KOOLILÕUNA	Tomatine frikadellisupp (mahe kartul, porgand ja veisehakkliha)	300	257	13.89	13.72	20.62	1;3;4
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Keefiritarretis (mahe keefir)	100	168	4.12	1.88	33.10	2
	Marjapüree	20	6	0.12	0.01	1.21	
	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	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	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 :		800	26.18	24.77	118.96		
Taipärane läätseesupp (mahe kartul, porgand ja läätsed)	60	76	4.20	2.10	10.38		
KOOLILÕUNA							1;11;2;3;4
							1;2
							10;2
							11
							2
							1;11;2
REEDE KOKKU :		866	28.20	28.03	126.96		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		848	29.86	29.01	117.78		

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; Örne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe pörandaleib, Eesti Pagar. Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com