

Tartu KJPG koolilõuna menüü 29.04- 03.05 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	90	12.56	4.44	0.08	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
	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	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet (mahe)	120	33	1.41	0.27	6.87	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
ESMASPÄEV KOKKU :			823	33.78	24.37	118.00	
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe peet ja kikerherned)	60	74	3.41	0.69	12.52	1
KOOLILÕUNA	Hapukapsasupp sealihaga	300	217	14.19	10.07	17.94	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kaerahelbekrõbedik õunte ja sõstardega	100	291	4.29	10.10	46.79	1;2
	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske liilkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
TEISIPÄEV KOKKU :			841	27.94	27.70	121.97	
	Köögiviljasupp (mahe kartul, porgand ja läätsed)	300	182	3.84	11.05	18.49	
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul ja porgand)	300	216	11.17	11.17	18.93	4
	Mõnus kohupiimakreem	130	209	5.97	6.59	30.56	2
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Vesi	20	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	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	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			789	26.14	21.99	121.49	
	Borš ubadega (mahe kartul, peet ja oad)	300	116	2.94	3.37	18.93	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	60	92	12.33	4.51	0.45	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Ahjuorgandi ribad (mahe)	60	29	0.71	0.85	5.31	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Peet (mahe), hapukapsas, jõhvikas, oad	120	36	1.44	0.36	7.74	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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	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
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
REEDE KOKKU :			804	32.61	25.61	112.94	
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul)	60	88	4.09	2.48	12.74	1;2;3
NÄDALA KESKLINE KOKKU:			814	30.12	24.92	118.6	

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; 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