

Teemapäevad Tähed taldriku: Robert Rooli nädal

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Tartu KJPG koolilõuna menüü 15.04- 18.04 XL menüü vanus 16-19 ja enam						
KOOLILÕUNA	Pikitud seapraad	100	233	18.72	15.35	5.77 10
	Piimakaste basiilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07 1,2
	Hautatud hapukapsas	65	61	0.71	2.42	9.27
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22 1
	Hiinakapsas, paprika, porgand (mahe), spinat	150	34	1.99	0.49	6.52
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94 10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97 11
	Kodujuust	20	20	2.80	0.80	0.48
	Vesi	180	0	0	0	0
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86
	Marjamors	180	75	0.28	0.03	18.00
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	180	101	6.56	4.78	8.15 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	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
ESMASPÄEV KOKKU :		1221	55.15	50.95	135.36	
KOOLILÕUNA	Kana magushapus kastmes	150	129	8.31	4.03	15.02 11
	Aurutatud rohelistes oad	65	21	1.33	0.08	4.99
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, kaalikas	150	36	1.54	0.38	8.06
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94 10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97 11
	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%)	180	101	6.56	4.78	8.15 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)	100	287	8.21	3.36	53.24 1;11;2
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
TEISIPÄEV KOKKU :		1303	47.73	44.99	180.38	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	100	207	15.55	12.27	8.61 1;11;2;3;4
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60 1,2
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08
	Keedetud täistera riis (mahe)/keedetud riis (mahe)	65	82	1.54	0.89	16.31
	Hiinakapsas, mais, redis, peet (mahe)	150	67	2.71	0.52	13.54
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94 10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97 11
	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%)	180	101	6.56	4.78	8.15 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24 1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1322	52.30	56.57	154.51	
KOOLILÕUNA	Mehhiko veisehakklihapada (mahe veisehakkliha ja valged oad)	200	208	13.75	8.58	18.79
	Aurutatud brokoli	65	20	1.99	0.22	3.48
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38
	Hiina kapsas, kaalikas, mais, peet (mahe)	150	72	2.71	0.59	14.96
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94 10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97 11
	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%)	180	101	6.56	4.78	8.15 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)	100	287	8.21	3.36	53.24 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 :		1376	47.56	41.86	204.72	
KOOLILÕUNA						
REEDE KOKKU :		1275	46.02	53.61	155.47	
NADALA KESKMINE KOKKU :		1299	49.75	49.6	166.09	

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; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, 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 aadressil: tootearendus@balticrest.com