

Tartu KJPG koolilõuna menüü 13.05- 16.05 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	60	99	13.81	4.80	0.04	
	Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
	Keedetud kurkumiris (mahe riis)	60	82	1.62	0.69	17.22	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelistes oad, peet (mahe)	120	36	1.62	0.27	7.74	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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 mustsõstramaht)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (mahe keefir 3.8%, 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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
ESMASPÄEV KOKKU :			807	28.53	26.56	116.03	
	Oakotlet (Vegan) (mahe porgand ja punane uba)	60	80	3.01	2.15	11.51	1;10
KOOLILÕUNA	Uhhaa (mahe kartul ja porgand)	300	207	9.62	10.83	18.93	4
	Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	287	4.08	10.05	46.18	1;2
	Vahukoore	20	71	0.50	7.00	1.40	2
	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	
	Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	TEISIPÄEV KOKKU :			818	20.71	30.98	117.18
	Porgandi - õuna püreesupp (mahe porgand ja kikerhernes)	300	300	7.58	19.15	22.32	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkliha)	60	109	12.22	4.19	5.24	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
	Ahjupartid ürtidega (mahe)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Punane kapsas (mahe), tomat (mahe), porgand (mahe), spinat	120	29	1.56	0.39	5.55	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	Piimatooted (mahe keefir 3.8%, 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 (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Värske paprika (mahe)	100	28	1.10	0.20	6.40		
KOLMAPÄEV KOKKU :			930	36.09	27.11	134.50	
	Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe porgand, uba ja kikerhernes)	60	72	3.27	0.75	12.24	1
KOOLILÕUNA	Köögiviljapüreesupp kanaga (mahe kartul ja porgand)	350	224	12.46	10.68	21.23	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Kohupiimavaht	100	186	6.49	7.20	22.95	2
	Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
	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	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
NELJAPÄEV KOKKU :			797	31.40	22.18	117.86	
	Minestroone supp (mahe kartul, porgand ja purustatud tomat)	300	207	3.44	12.43	21.80	1;9
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :							
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			842	29.6	27.33	120.99	

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