

Tartu KJPG koolilõuna menüü 27.05- 30.05 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sea-liha sinepiga	60	114	13.97	6.17	0.57	10
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Ahjuporgandi ribad (mahe)	60	29	0.71	0.85	5.31	
	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	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet (mahe)	120	33	1.41	0.27	6.87	
	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	
	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;1;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
ESMASPÄEV KOKKU :			854	32.76	26.98	119.83	
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe uba, kikerhernes ja peet)	60	74	3.41	0.69	12.52	1
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe kartul ja porgand)	300	217	11.12	13.34	14.48	
	Kakao-kohupiimakreem	150	239	10.22	11.27	23.39	2
	Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
	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)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;1;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
TEISPÄEV KOKKU :			805	31.59	28.66	105.38	
	Herne-kartulisupp (lihata) (mahe kartul ja porgand)	300	243	6.69	12.48	28.25	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	60	124	8.73	6.93	6.60	1;1;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud täistera riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Kõrvits, spinat, peet (mahe), kapsas (mahe)	60	15	0.81	0.15	3.09	
	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	
	Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	0	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;1;2
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Värske paprika (mahe)	100	28	1.10	0.20	6.40		
KOLMAPÄEV KOKKU :			837	25.00	26.41	127.10	
	Hirsi - porgandikotlet (mahe läätsed ja porgand)	60	73	2.47	2.78	9.94	1;2;3
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe kartul ja porgand)	350	271	14.17	16.52	18.23	4
	Puuviljasalat	150	50	0.63	0.40	12.03	
	Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	100	56	3.65	2.66	4.53	2
	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	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;1;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			799	28.55	24.28	118.52	
	Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe porgand ja läätsed)	300	424	17.01	23.65	37.23	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :							
NÄDALA KESKMINE KOKKU :			829	30.33	27.07	117.17	

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