

Tartu KJPG koolilõuna menüü 13.05- 16.05 vanus 16-19 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	100	165	23.01	8.00	0.07	
	Aurutatud brokoli	65	20	1.99	0.22	3.48	
	Keedetud kurkumiris (mahe riis)	65	89	1.76	0.74	18.66	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Jäasalat, porgand (mahe), rohelistes oad, peet (mahe)	150	45	2.02	0.34	9.68	
	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 (mahe keefir 3.8%, 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;1;1;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
ESMASPÄEV KOKKU :			1139	43.89	44.45	144.80	
KOOLILÕUNA	Krõbe kalafileepeulgake	100	155	21.15	2.72	11.33	1;2;3;4
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	150	39	2.31	0.39	8.23	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	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%)	180	101	6.56	4.78	8.15	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)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;1;1;2	
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
TEISIPÄEV KOKKU :			1416	53.46	50.84	191.63	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauuuga (mahe veisehakkliha)	100	181	20.37	6.98	8.73	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud mais	65	64	1.96	0.51	13.46	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	84	1.85	1.78	15.67	
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Punane kapsas (mahe), tomat (mahe), porgand (mahe), spinat	150	36	1.95	0.49	6.94	
	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	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	Piimatooted (mahe keefir 3.8%, 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;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 :			1278	59.35	48.19	152.25	
KOOLILÕUNA	Kanapada (mahe porgand ja purustatud tomat)	200	145	10.18	7.89	9.79	9
	Röstitud rooskapsas	65	37	2.28	2.27	2.86	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Hiinakapsas, varsseller, redis, peet (mahe)	150	35	1.99	0.30	7.12	9
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	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%)	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;1;1;2	
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Värske lillkapsas (mahe)	100	22	1.60	0.20	4.60		
NELJAPÄEV KOKKU :			1287	46.42	47.91	171.67	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :							
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1284	50.86	48.37	164.9	

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; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, 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 aadressilt: tootearendus@balticrest.com