

Tartu KJPG koolilõuna menüü 27.05-30.05 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihä sinepiga	100	190	23.29	10.28	0.95	10
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	65	31	0.77	0.93	5.75	
	Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)	65	109	3.04	2.50	17.74	1,3
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet (mahe)	150	41	1.76	0.34	8.59	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.66	8.74	4.97	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%)	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
ESMASPÄEV KOKKU :			1202	48.99	45.81	149.51	
KOOLILÕUNA	Kuskuss kalkuni ja kõõgiviljadega (mahe porgand)	350	461	21.38	15.65	60.58	1
	Aurutatud roheline herned	65	46	3.38	0.26	8.84	
	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	4.66	8.74	4.97	11
	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%)	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
Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
TEISIPÄEV KOKKU :			1641	62.73	58.03	222.81	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	100	206	14.55	11.55	11.01	1,11,3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1,2
	Keedetud odrakruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	Keedetud täistera riis (mahe)/keedetud riis (mahe)	65	82	1.54	0.89	16.31	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Kõrvits, spinat, peet (mahe), kapsas (mahe)	150	39	2.02	0.38	7.72	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.66	8.74	4.97	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Jõhvikamors	180	42	0.18	0.32	10.25	
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Värske paprika (mahe)	100	28	1.10	0.20	6.40		
KOLMAPÄEV KOKKU :			1344	45.93	53.21	173.68	
KOOLILÕUNA	Saidafilee koorekastmes	200	249	16.82	14.84	12.55	1,2,4
	Rõstitud juurseller	65	38	1.06	2.13	4.55	9
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Hilnakapsas, värskseller, 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	4.66	8.74	4.97	11
	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%)	180	101	6.56	4.78	8.15	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	1,11,2
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			1269	45.29	48.81	167.16	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :							
NÄDALA KESKLINE KOKKU:			1330	51.38	51.54	168.94	

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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, 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