

| Tartu KJPG koolilõuna menüü 04.03- 07.03 XL menüü | | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen |
|---|--|-----------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|------------------------|---------------|
| KOOLILÕUNA | Ahjusealiha | 100 | 165 | 23.01 | 8.00 | 0.07 | |
| | Bechamelli kaste (valge kaste) | 100 | 70 | 3.41 | 2.37 | 9.09 | 1;2 |
| | Aurutatud lillkapsas | 65 | 17 | 1.25 | 0.16 | 3.59 | |
| | Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe) | 65 | 82 | 1.54 | 0.89 | 16.31 | |
| | Keedetud tatar | 65 | 78 | 2.71 | 0.91 | 15.08 | |
| | Hiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis | 150 | 37 | 1.88 | 0.26 | 7.58 | |
| | 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 | |
| | Hibiskuse tee | 180 | 22 | 0 | 0 | 5.39 | |
| | 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 | |
| Värske kurk | 100 | 10 | 0.60 | 0.10 | 2.10 | | |
| ESMASPÄEV KOKKU : | | | 1125 | 54.34 | 42.15 | 134.79 | |
| KOOLILÕUNA | Riisi-kalkuniroog köögiviljadega (mahe riis ja porgand) | 350 | 531 | 19.65 | 22.19 | 64.83 | |
| | Röstitud juurseller | 65 | 38 | 1.06 | 2.13 | 4.55 | 9 |
| | Jäasalat, 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 |
| | Õuna-kõrvitsakook | 120 | 328 | 6.35 | 17.47 | 35.66 | 1;2;3 |
| | 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 | |
| | Soe kummeli - apelsini jook | 180 | 37 | 0.20 | 0.02 | 9.02 | |
| | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti) | 100 | 287 | 8.21 | 3.36 | 53.24 | 1;11;2 |
| | Banaan | 70 | 73 | 0.84 | 0.21 | 17.01 | |
| | Valge redis | 100 | 16 | 1.00 | 0.10 | 3.50 | |
| | TEISIPÄEV KOKKU : | | | 1674 | 50.30 | 71.68 | 210.79 |
| KOOLILÕUNA | Ahjus küpsetatud forellifilee | 100 | 251 | 24.35 | 17.10 | 0.28 | 4 |
| | Koorekaste peterselliga | 100 | 109 | 1.44 | 9.11 | 5.60 | 1;2 |
| | Aurutatud mais | 65 | 64 | 1.96 | 0.51 | 13.46 | |
| | Keedetud pärl kuskuss | 65 | 81 | 2.50 | 1.69 | 14.22 | 1 |
| | Keedetud kartulid (mahe) | 65 | 68 | 1.73 | 0.09 | 15.38 | |
| | Punane kapsas (mahe), paprika (mahe), porgand (mahe), spinat | 150 | 39 | 2.10 | 0.49 | 7.95 | |
| | 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 | |
| | Mahlajook (mahe õunamahla) | 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 |
| Apelsin (mahe) | 70 | 30 | 0.77 | 0.07 | 7.14 | | |
| Kaalikas | 100 | 31 | 1.00 | 0.30 | 7.30 | | |
| KOLMAPÄEV KOKKU : | | | 1351 | 58.33 | 59.36 | 150.32 | |
| KOOLILÕUNA | Värskekapsa - veisehakklihahautis (mahe veisehakkliha) | 200 | 168 | 10.95 | 10.56 | 9.09 | |
| | Aurutatud rohelised 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 | |
| | Hiina kapsas, redis, mais, porgand (mahe) | 150 | 63 | 2.48 | 0.59 | 13.16 | |
| | Kastmevalik salatitele | 20 | 113 | 0.20 | 12.13 | 0.94 | 10;2 |
| | Seemnesegu | 20 | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97 | 11 |
| | Marija-jogurtikreem (mahe jogurt) | 150 | 163 | 4.78 | 7.54 | 19.28 | 1;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 | |
| | Soe piparmündi - marijajook | 180 | 43 | 0.30 | 0.11 | 10.86 | |
| | 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 | |
| Nuikapsas | 100 | 24 | 0.50 | 0.20 | 6.00 | | |
| NELJAPÄEV KOKKU : | | | 1307 | 46.12 | 49.51 | 176.00 | |
| KOOLILÕUNA | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| REEDE KOKKU : | | | 1221 | 56.78 | 47.14 | 144.35 | |
| NÄDALA KESKMINNE KOKKU: | | | 1335 | 53.17 | 53.97 | 163.25 | |

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 aadressilt: tootearendus@balticrest.com