

		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Tartu KJPG koolilõuna menüü 11.03- 14.03 XL menüü							
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste veiselihast (mahe veisehakkliha)	200	212	14.20	12.48	11.16	1;2
	Aurutatud rohelised herned	65	46	3.38	0.26	8.84	
	Keedetud kurkumiris (mahe)	65	89	1.76	0.74	18.66	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Jäasalat, porgand (mahe), rohelised 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;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
ESMASPÄEV KOKKU :			1176	45.45	44.31	152.92	
KOOLILÕUNA	Tomatine kanapasta (mahe makaronid ja purustatud tomat)	350	522	24.76	22.39	55.56	1;2
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
	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	70	201	2.85	7.03	32.32	1;2
	Vahukoor	10	35	0.25	3.50	0.70	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;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
TEISIPÄEV KOKKU :			1512	52.85	63.02	188.39	
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	100	221	18.71	15.71	1.48	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud brokoli	65	20	1.99	0.22	3.48	
	Kartulipuder (mahe kartul)	65	89	1.89	3.07	13.84	2
	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;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 :			1289	55.08	55.61	143.68	
KOOLILÕUNA	Krõbe kalafileeulgake	100	155	21.15	2.72	11.33	1;2;3;4
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Rõstitud 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
	Piimapuding	130	138	3.14	2.61	25.08	2
	Marjasegu	50	2	0.31	0.03	0.04	
	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;11;2	
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
NELJAPÄEV KOKKU :			1323	55.08	47.46	172.06	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :			1273	51.36	44.32	171.86	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			1315	51.96	50.94	165.78	

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 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 koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com