

Tähed Taldrikus: Kristjan Kitsing toidud

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Tartu KJPG koolilõuna menüü 18.03- 21.03 XL menüü						
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	100	156	21.10	7.60	0.78
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63 1,2
	Aurutatud liilkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31
	Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)	65	109	3.04	2.50	17.74 1,3
	Hiinakapsas, peet (mahe), paprika, (mahe) redis	150	40	1.99	0.30	8.18
	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
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :		1208	56.26	49.69	133.81	
KOOLILÕUNA	Sealihapilaff (mahe riis ja porgand)	350	520	20.86	19.28	65.99
	Aurutatud rohelistes oad	65	21	1.33	0.08	4.99
	Jääsalat, 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
	Kohupiimavaht	75	140	4.86	5.40	17.21 2
	Marjakissell	75	54	0.12	0.01	13.11
	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80
TEISIPÄEV KOKKU :		1456	49.45	54.71	195.13	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	100	207	15.55	12.27	8.61 1,11,2,3,4
	Vaige kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67 1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	65	36	0.80	1.54	5.77
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22 1
	Punane kapsas (mahe), kõrvits, porgand (mahe), spinat	150	36	1.99	0.45	7.35
	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
	Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	180	98	5.84	4.73	8.23 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	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1264	48.26	52.21	154.36	
KOOLILÕUNA	Bolognese kaste (mahe veisehakkliha ja porgand)	200	219	14.73	10.77	16.16
	Aurutatud brokoli	65	20	1.99	0.22	3.48
	Keedetud spagetid (mahe)	65	45	1.48	0.69	7.98 1
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38
	Hiina kapsas, kaalikas, mais, peet (mahe)	150	72	2.71	0.59	14.96
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94 10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97 11
	Kirsi - jogurtidessert (mahe jogurt)	150	161	7.08	3.13	25.79 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
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :		1335	51.22	45.28	183.81	
KOOLILÕUNA						
REEDE KOKKU :		1216	49.94	50.45	145.30	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		1296	51.03	50.47	162.48	

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 pörandaleib, Eesti Pagar

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com