

Aasia teemapäevad

		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
<b>Tartu KJPG koolilõuna menüü 09.10- 12.10 vanus 16-19 ja enam</b>							
KOOLILÕUNA	<b>Taipärane kalapada (mahe brokoli)</b>	150	169	11.73	11.57	6.24	2,4
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)	60	100	2.81	2.31	16.38	1,3
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelised oad, peet (mahe)	120	36	1.62	0.27	7.74	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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 (mahe)	20	14	1.38	0.56	0.83	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	203	5.90	2.87	36.60	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>850</b>	<b>30.45</b>	<b>27.76</b>	<b>123.32</b>	
	<b>Köögivilja -nuudlivokk (mahe spagetid)</b>	300	234	7.34	7.86	28.32	1
KOOLILÕUNA	<b>Taipärane veiselihasupp (mahe veiseliha, mahe riis)</b>	300	268	8.55	16.47	19.37	
	<b>Kookospiimaga panna cotta</b>	120	183	3.80	9.85	22.22	2
	Maasikakaste (mahe maasikas)	50	47	0.30	0.04	11.44	
	Piimatooted (mahe)	20	14	1.38	0.56	0.83	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)	85	247	7.17	3.49	44.44	1,2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>847</b>	<b>23.03</b>	<b>31.16</b>	<b>119.34</b>
	<b>Köögiviljapüreesupp kookose ja karriga (mahe porgand)</b>	300	258	7.78	12.08	32.86	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	60	136	11.05	10.32	0.04	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Aurutatud brokoli /(mahe)	60	18	1.84	0.20	3.21	
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	82	1.75	2.83	12.77	2
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Punane kapsas, kõrvits, porgand (mahe), spinat	120	29	1.59	0.36	5.88	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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)	20	14	1.38	0.56	0.83	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	261	7.59	3.70	47.05	1,2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>888</b>	<b>36.76</b>	<b>30.16</b>	<b>117.81</b>	
	<b>Lillkapsakotletid</b>	60	158	4.48	8.31	16.59	1,3
KOOLILÕUNA	<b>Kõrvitsa-ingveri püreesupp kana ja kookospiimaga</b>	300	214	8.71	14.38	13.11	
	Rõstitud sepikukuubikud	25	103	5.28	1.62	15.37	1,2
	<b>Mango - chia magustoit (mahe jogurt)</b>	130	93	3.96	3.75	12.37	2
	Piimatooted (mahe)	20	14	1.38	0.56	0.83	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	290	8.43	4.11	52.28	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>797</b>	<b>29.63</b>	<b>25.04</b>	<b>113.54</b>	
	<b>Taipärane läätsesupp (mahe läätsed)</b>	300	378	20.85	10.33	51.34	
KOOLILÕUNA							
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>841</b>	<b>36.00</b>	<b>22.57</b>	<b>125.77</b>	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>845</b>	<b>31.17</b>	<b>27.34</b>	<b>119.96</b>	

Leivatoodete valik sisaldab: 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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Näkileib; Must näkileib päevaliliseemnetega; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar