

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Tartu KJPG koolilõuna menüü 04.03-07.03 vanus 16–19 ja enam						
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	60	99	13.81	4.80	0.04
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09 1;2
	Aurutatud liilkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92
	Hiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis	120	30	1.50	0.21	6.06
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47 10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48 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%)	20	11	0.73	0.53	0.91 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 :		837	36.12	24.05	120.35	
Aedviljakarni ubadega (mahe punased ja valged oad)	150	152	5.28	8.33	15.87 2	
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe kartul ja porgand)	300	217	11.12	13.34	14.48
	Õuna-kõrvitsakook	120	328	6.35	17.47	35.66 1;2;3
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91 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)	70	201	5.74	2.35	37.27 1;11;2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50
TEISIPÄEV KOKKU :		887	26.11	34.19	118.71	
Porgandi - õuna püreesupp (mahe kikerherned ja porgand)	300	300	7.58	19.15	22.32 2	
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30 1;2	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud forellifilee	60	151	14.61	10.26	0.17 4
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60 1;2
	Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12 1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20
	Punane kapsas (mahe), paprika (mahe), porgand (mahe), spinat	120	31	1.68	0.39	6.36
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23 10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24 11
	Kodujuust	10	10	1.40	0.40	0.24
	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%)	20	11	0.73	0.53	0.91 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27 1;11;2
Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
KOLMAPÄEV KOKKU :		873	34.42	30.93	117.41	
Riisikotlet aedviljadega (mahe porgand ja riis)	60	101	5.54	4.63	9.40 1;2;3	
KOOLILÕUNA	Hapakapsaborš veiselihaga (mahe porgand, kartul, peet ja veiseliha)	350	154	7.91	3.62	23.19 9
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08 2
	Marja-jogurtkreem (mahe jogurt)	150	163	4.78	7.54	19.28 1;2
	Piimatooted (mahe keefir 3.8%, mahe piim 4-4.4%)	50	28	1.82	1.33	2.26 2
	Vesi	180	0	0	0	0
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86
	Soe piparmündi - marjajook	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 :		797	25.19	22.61	124.26	
Kõõgiviljapüreesupp lihata (mahe kartul ja porgand)	300	189	6.84	8.24	24.24 2	
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30 1;2	
KOOLILÕUNA						
REEDE KOKKU :		820	36.18	23.27	117.02	
NADALA KESKMINNE KOKKU:		843	31.6	27.01	119.55	

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