

Tartu KJPG koolilõuna menüü 11.03- 14.03 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hakliihakaste veiselihast (mahe veisehakkliha)	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
	Aurutatud rohised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
	Keedetud kurkumiriis (mahe)	60	82	1.62	0.69	17.22	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohised oad, peet (mahe)	120	36	1.62	0.27	7.74	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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 mustsõstramaht)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (mahe keefir 3.8%, 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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
ESMASPÄEV KOKKU :			810	29.12	26.13	117.73	
Juurvilja - hernepada (mahe porgand ja purustatud tomat)		150	109	3.38	5.86	12.80	
KOOLILÕUNA	Kana-lillkapsasupp (mahe kartul ja porgand)	300	295	12.22	20.60	17.36	
	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%)	20	11	0.73	0.53	0.91	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			888	25.34	35.23	119.89	
Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe porgand ja läätsed)		300	424	17.01	23.65	37.23	2
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	60	132	11.23	9.43	0.89	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud brokoli	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 (mahe), tomat (mahe), porgand (mahe), spinat	120	29	1.56	0.39	5.55	
	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 keefir 3.8%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	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 :			806	33.69	27.69	106.20	
Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe kikerhernes, punane uba ja porgand)		60	72	3.27	0.75	12.24	1
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe porgand ja kartul)	350	271	14.17	16.52	18.23	4
	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%)	20	11	0.73	0.53	0.91	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 :			793	28.43	23.67	117.08	
Värskekapsasupp läätsedega (mahe kartul, porgand ja läätsed)		300	245	6.24	12.61	27.56	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :			883	30.57	28.76	129.33	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			836	29.43	28.3	118.05	

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; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, 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