

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 vanus 16–19 ja enam						
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	60	93	12.66	4.56	0.47
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63 1;2
	Aurutatud liilkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13
	Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)	60	100	2.81	2.31	16.38 1;3
	Hiinakapsas, peet (mahe), paprika, redis	120	32	1.59	0.24	6.54
	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
	Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39
	Piimatooted (keefir 3.8%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59 1;1;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10
	ESMASPÄEV KOKKU :		834	35.55	28.80	106.95
Kikerherne-paprikakaste (vegan) (mahe kikerherned)	150	132	5.90	2.19	19.63 1	
KOOLILÕUNA	Külasupp sealihaga (mahe kartul ja porgand)	300	235	8.47	14.22	20.15 1
	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%)	20	11	0.73	0.53	0.91 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;1;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80
	TEISIPÄEV KOKKU :		802	23.60	24.07	123.09
Köögiviljasupp valgete ubadega (mahe kartul, porgand ja oad)	300	197	3.68	9.44	25.38	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	60	124	9.33	7.36	5.17 1;1;2;3;4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67 1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12 1
	Punane kapsas (mahe), kõrvits, porgand (mahe), spinat	120	29	1.59	0.36	5.88
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47 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
	Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.65	0.53	0.91 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27 1;1;2
Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :		838	28.67	28.72	119.00	
Köögiviljakotlet (mahe kartul, porgand ja muna)	60	65	1.37	3.08	8.57 1;3	
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp (mahe kartul, porgand ja veisehakkliha)	300	260	19.04	10.50	22.30 1;3
	Kirsi - jogurtidessert (mahe jogurt)	150	161	7.08	3.13	25.79 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
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24 1;1;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :		858	37.03	18.30	135.00	
Kaaliküpseesupp (mahe kartul, porgand ja kikerherned)	300	235	6.13	12.82	23.94 2	
Röstitud sepikukubikud	20	83	4.22	1.30	12.30 1;2	
KOOLILÕUNA						
REEDE KOKKU :		859	30.37	29.69	120.83	
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:		838	31.04	25.92	120.97	

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