

Tähed Taldrikus: Revo Türk toidud

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Tartu KJPG koolilõuna menüü 25.03- 28.03 vanus 16–19 ja enam						
KOOLILÕUNA	Ungari kanarook (mahe purustatud tomat)	150	133	10.57	5.62	10.77
	Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21
	Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)	60	100	2.81	2.31	16.38 1;3
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet (mahe)	120	33	1.41	0.27	6.87
	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 õunamahl)	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)	90	259	7.39	3.03	47.91 1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30
ESMASPÄEV KOKKU :		868	33.97	24.46	128.05	
Köögivilja-kikerherne pajaroog (vegan) (mahe kikerherned)						
	300	248	9.51	12.61	23.98	
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul ja porgand)	300	216	11.17	11.17	18.93 4
	Puuviljamagustoit kohupiimaga	150	152	3.29	5.24	22.53 2
	Piimatooted (mahe keefir 3.8%, mahe piim 4-4.4%)	150	84	5.47	3.98	6.79 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
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70
	TEISIPÄEV KOKKU :		828	29.41	24.57	122.37
Minestroone supp (lihata) (mahe kartul, purustatud tomat ja spagetid)						
	300	207	3.44	12.43	21.80 1;9	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkliha)	60	109	12.22	4.19	5.24 1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63 1;2
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92
	Keedetud täistera riis (mahe)/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87 1
	Kõrvits, spinat, peet (mahe), kapsas	120	31	1.62	0.30	6.18
	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
	Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01
	Värske paprika (mahe)	100	28	1.10	0.20	6.40
KOLMAPÄEV KOKKU :		906	30.90	27.71	135.31	
Oakotlet (Vegan) (mahe porgand ja oad)						
	60	80	3.01	2.15	11.51 1;10	
KOOLILÕUNA	Gruusiapärane hartšo kanalihaga (mahe riis ja purustatud tomat)	300	288	14.50	11.40	32.93 9
	Lihavõttepasha	150	238	9.51	8.02	30.69 2
	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
	Mahlajook (mahe mustõstramahl)	180	43	0.02	0.02	10.35
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94 1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60
	NELJAPÄEV KOKKU :		812	32.11	22.64	119.77
Tomati - läätsesupp (mahe porgand, purustatud tomat ja läätsed)						
	300	234	8.76	9.86	26.70 9	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		853	31.6	24.84	126.38	

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; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, 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