

Tartu koollõuna menüü 31.08-06.09		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA							
ESMASPÄEV KOKKU:							
KOOLLÕUNA							
TEISIPÄEV KOKKU:							
KOOLLÕUNA	Talupojassupp sealihaal(mahe kaalikas,porgand)	300	160	12.98	4.58	17.25	1,9
	Köögiivilia-läätsepüreesupp(mahe porgand,kaalikas,pun.läätised)	300	216	10.49	6.79	28.67	2
	Röstitud sepiukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Maria-joogutidessert müsliga	160	265	8.44	14.40	25.11	1,2,6
	Seemne-pähklisegu	15	86	4.06	7.11	1.75	11,6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi(sidruni)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Piparmündi tee	90	0	0	0	0	
	Pimatoode(mahe piim,keefir 2.5%)	90	52	2.89	2.73	4.13	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	180	6.58	2.34	28.55	1,2,3
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Porgand(mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
KOLMAPÄEV KOKKU:			876	41.05	36.43	96.82	
KOOLLÕUNA	Ahius küpsutatud punase kala filee	60	157	16.42	10.15	0.06	4
	Köögiiviljakollet(mahe porgand,kaalikas)	50	39	1.34	0.64	7.28	1,3
	Valge kaste maitserohelisega	100	129	1.97	10.63	6.38	1,2
	Röstitud punane peet ürtidega(mahe peet)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hapukapsas, aurutatud brokoli, kaalikas(mahe), rohelised herned	120	48	3.28	0.39	9.41	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10,2
	Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi(piparmündiga)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Ingveritee sidruniga	90	2	0.05	0.02	0.38	
	Pimatoode(mahe piim,keefir 2.5%)	90	52	2.89	2.73	4.13	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	180	6.58	2.34	28.55	1,2,3
KOOLLÕUNA	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU:			891	41.30	36.24	98.29	
KOOLLÕUNA	Frikadellisupp(mahe porgand)	300	163	12.50	4.19	19.03	1,3
	Kaalika-kikerhernepüreesupp(mahe porgand,kaalikas)	300	229	8.93	7.17	29.17	2
	Röstitud sepiukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Õuna-kõrvitsakook	110	276	6.44	15.35	27.75	1,2,3
	Seemne-pähklisegu	15	86	4.06	7.11	1.75	11,6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi(apelsini)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Soe kummeli - appelsini jook	90	4	0.10	0.01	0.92	
	Pimatoode(mahe piim,keefir 2.5%)	90	52	2.89	2.73	4.13	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	205	7.53	2.67	32.62	1,2,3
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas(mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
REEDE KOKKU:			892	35.42	32.65	110.95	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			873	39.16	34.64	98.75	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži hulka.
Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna seplik.
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:
tootjaarendus@haldicrest.com