

Tartu koolilõuna menüü 14.09- 20.09		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karnie karskintsauiha	50	83	14.11	2.88	0	
	Roheline ratauulle(mahe roh.läätsed)	150	100	6.49	0.56	16.59	9
	Pimastaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad(mahe kaalikas)	60	24	0.69	0.51	5.04	
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud pasta(mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1
	Värske kurk, peet(mahe), spinat, porgand(mahe)	120	32	1.43	0.24	5.24	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10,2
	Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi(piparmündiga)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Inqvertee 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)	60	154	5.64	2.01	24.47	1,2,3
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU:			852	41.54	33.69	91.40	
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	50	73	13.78	1.94	0.05	
	Läätsesupp(mahe pun.läätsed,riis)	50	74	3.86	0.57	13.20	1
	Karikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1,2
	Rõstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud päri kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Segusalat kapsas (valge redis) kaalikas(mahe)aurutatud brokoli	120	31	1.94	0.29	6.63	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10,2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi(sidruni)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Mahlajook(mahe mustõstra mahlajook)	90	22	0.61	0.61	5.17	
	Pimatoode(mahe piim,keefir 2.5 %)	90	52	2.89	2.73	4.13	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3.76	1.34	16.31	1,2,3
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
TEISPÄEV KOKKU:			811	41.48	32.93	88.89	
KOOLILÕUNA	Hakklihasupp(mahe porgand)	300	145	12.42	4.24	14.26	
	Minestroone supp (lihata)/mahe porgand)	300	152	5.96	0.75	30.59	1,9
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Keefir-maasikatarretis	160	120	5.61	2.67	18.53	2
	Seemne-pähklisegu	30	172	8.11	14.23	3.50	11,6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi(apelsini)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Soe kummeli - apelsini 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)	100	256	9.41	3.34	40.78	1,2,3
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Porgand(mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
KOLMAPÄEV KOKKU:			814	39.69	27.92	94.74	
KOOLILÕUNA	Ahius küpsetatud punase kala filee	60	157	16.42	10.15	0.06	4
	Mais- oadotlet	50	91	4.29	1.79	15.35	3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1,2
	Rõstitud punane peet ürdidega(mahe)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hapukapsas, brokoli, kaalikas(mahe), aurutatud rohelised herned	120	48	3.28	0.39	9.41	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10,2
	Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
	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)	50	128	4.70	1.67	20.39	1,2,3
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU:			839	37.77	37.53	87.45	
KOOLILÕUNA	Ukraina Borš sealihaga(mahe peet,porgand)	300	141	12.76	4.33	12.81	
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega	300	122	3.23	6.28	14.48	2
	Rõstitud sepikuuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Puuviljasalat	160	95	0.69	0.40	22.84	
	Vaniiljekaste	30	20	0.90	0.75	2.47	2
	Seemne-pähklisegu	25	144	6.76	11.86	2.92	11,6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi(kurgiga)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Hibiskuse 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)	90	231	8.47	3.01	36.70	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:			849	35.21	29.67	107.70	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			833	39.14	32.35	94.04	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži hulka.

Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com