

Tartu koolilõuna menüü 21.09- 27.09		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Bolognesekaste(mahe porgand)	150	95	9.17	2.84	7.92	
	Kõgivilja -nuudlivokk(mahe porgand)	300	181	6.51	3.30	31.16	1;7
	Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Segusalat(jääkapsas ja tomat)aurutatud mais, spinat	120	46	1.97	0.49	8.77	
	Kastmevalik salatitele	18	101	0.23	10.98	0.37	10;2
	Seemnesegu	18	101	4.82	8.32	2.23	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi(sidruni)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Hibiskuse tee	90	0	0	0	0	
	Piimatooted(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
	Ploom	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU:		802	37.19	29.16	94.59		
KOOLILÕUNA	Ahjušealiha	50	95	15.52	3.62	0	
	Hirsi - porgandikotlet(mahe pun.läätsed,porgand)	50	49	2.13	0.90	7.87	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud täistera ris/keedetud ris(mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Segusalat(hiinakapsas ja porgand(mahe)) rohelised oad,nuikapsas	120	30	1.23	0.18	5.95	
	Kastmevalik salatitele	14	79	0.18	8.54	0.28	10;2
	Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi(apelsini)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Kummeli tee	90	0	0	0	0	
	Piimatooted(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
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
TEISIPÄEV KOKKU:		815	36.14	35.13	88.55		
KOOLILÕUNA	Kalkuni - kõgiviljasupp(mahe porgand)	300	118	12.08	1.46	14.43	
	Karanne lillkapsapüreesupp kikerhernestega	300	157	7.03	6.83	15.90	2
	Rõstitud sepiukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Risipuding õuna ja kaneeliga	160	239	2.53	11.59	31.58	2
	Seemne-pähklisegu	25	144	6.76	11.86	2.92	11;6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi(õhvikatega)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Ingverite sidruniga	90	2	0.05	0.02	0.38	
	Piimatooted(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
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
KOLMAPÄEV KOKKU:		817	33.97	30.82	96.32		
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	50	118	8.51	6.99	5.38	1;3
	Oakotlet(mahe porgand)	50	75	3.58	0.78	13.62	1;10
	Piimakaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Kartulipuder	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud päri kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Segusalat/ kapsas ja paprika/salatilehed, värske kurk	120	25	1.40	0.66	4.66	
	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(kurgiga)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Mahlajook(mahe õuna mahlajook)	90	22	0.01	0.01	5.17	
	Piimatooted(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
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Porgand(mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
NELJAPÄEV KOKKU:		847	29.81	36.16	98.67		
KOOLILÕUNA	Kalasupp tomatiga(mahe porgand)	300	127	16.22	1.92	11.21	4
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp(mahe porgand,pun.läätsed)	300	194	9.74	6.68	24.00	2
	Rõstitud sepiukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Sepiku - õunavorm	110	233	6.57	5.39	40.38	1;2;3
	Taispiim, R 3.8%-4.4%	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	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	
	Soe piparmundi - marjajook	90	7	0.15	0.05	1.84	
	Piimatooted(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
	Kalamääre	30	41	4.32	2.47	0.30	2;4
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU:		859	43.84	24.60	113.91		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		828	36.19	31.17	98.41		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi 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:
tootearendus@balticrest.com