

Tartu koolilõuna menüü 28.09-04.10		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	78	13.94	2.20	0.34	10
	Värskekapsa-läätsehautis(mahe roh.läätсед,porgand)	150	109	6.44	1.37	16.88	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1,2
	Rõstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
	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	
	Värske kurk, keedetud peet(mahe), spinat, porgand(mahe)	120	32	1.43	0.24	5.24	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10,2
	Seemnesegu	16	90	4.28	7.39	1.99	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi(kurgiga)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Piparmündi tee	90	0	0	0	0	
	Piimatooted(mahe piim,keefir 2.5%)	90	52	2.89	2.73	4.13	2
	Leivatoodete valik sh rukkkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1,2,3
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU:			815	36.92	35.39	85.85	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast	60	112	11.47	4.51	6.50	1,3
	Lillkapsa - spinatikottlet	50	45	2.35	1.25	6.63	1,3
	Tomatikaste	100	33	1.32	0.64	5.65	
	Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Keedetud pari kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Segusalat(redis ja kaalikas(mahe))kapsas,aurutatud brokoli	120	31	1.94	0.29	6.63	
	Kastmevalik salatitele	17	96	0.21	10.37	0.35	10,2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	Seemnesegu	17	96	4.55	7.86	2.11	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi(sidruni)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Ingvertee 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 rukkkileib (5 sorti)	70	180	6.58	2.34	28.55	1,2,3
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
TEISIPÄEV KOKKU:			886	39.62	31.48	111.02	
KOOLILÕUNA	Kanasupp(mahe porgand)	300	147	14.98	13.21	27.58	
	Herne-kartulisupp(mahe porgand)	300	239	12.35	0.77	48.39	
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	160	151	7.28	2.21	26.67	1,2
	Seemnesegu	30	169	8.02	13.86	3.72	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi(apelsini)	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 rukkkileib (5 sorti)	90	231	8.47	3.01	36.70	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	42.79	35.72	111.42	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsutatud punase kala filee	60	157	16.42	10.15	0.06	4
	Kartuli - kodujuustukottlet	50	80	3.66	1.77	12.31	1:11,2,3
	Piimakaste	100	47	2.00	1.84	5.76	1,2
	Rõstitud punane peet ürtidega(mahe)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud täistera nis/keedetud nis(mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Segusalat(hapukapsas ja hermes) aurutatud brokoli, kaalikas(mahe)	120	48	3.28	0.39	9.41	
	Kastmevalik salatitele	14	79	0.18	8.54	0.28	10,2
	Seemnesegu	14	79	3.74	6.47	1.74	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi(sidruni)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Soe kummeli - apelsini jook	90	4	0.10	0.01	0.92	
	Piimatooted(mahe piim,keefir 2.5%)	90	52	2.89	2.73	4.13	2
	Leivatoodete valik sh rukkkileib (5 sorti)	40	103	3.76	1.34	16.31	1,2,3
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU:			820	42.35	33.47	85.54	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka	300	169	13.87	7.18	12.65	
	Läätseupp sulajuuuga(mahe porgand,pun.läätсед)	300	267	17.57	6.98	33.20	2,9
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Kama- kohupiimakreem marjadega	160	151	9.29	3.25	20.33	1,2
	Seemne-pähklisegu	20	115	5.41	9.48	2.34	11,6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi(õhvikatega)	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Mahlajook(mahe mustsõstra 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 rukkkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	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:			829	39.85	31.25	94.92	
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:			833	40.31	33.46	97.75	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kalorraazi hulka.

Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkkileib ning 1 valikuna seplik.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

tootearendus@balticrest.com