

## Teemapäevad Tähed taldrikus: Robert Rooli nädal

Tartu Hugo Treffneri Gümnaasiumi koolilõuna menüü 15.04- 21.04 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	60	92	12,33	4,51	0,45	
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0,74	1,42	5,33	
	Keedetud läätsed(mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	60	100	2,81	2,31	16,38	1,3
	Hiinakapsas, peet(mahe), kõrvits, redis	120	30	1,50	0,21	6,06	
	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(sidruni)	180	3	0,13	0,17	0,86	
	Hibiskuse tee	180	22	0	0	5,39	
	Piimatooted(mahe),Kama	20	11	0,73	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6,98	2,86	45,25	1;11;2
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>862</b>	<b>35,14</b>	<b>30,17</b>	<b>111,13</b>	
Köögiviljarisoto(mahe riis,porgand)		300	421	7,42	13,24	69,18	
KOOLILÕUNA	Pikitud seapraad	60	140	11,23	9,21	3,46	10
	Piimakaste basiilikuga(mahe)	100	89	2,14	6,35	6,07	1,2
	Hautatud hapukapsas	60	57	0,65	2,23	8,56	
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud pärl kuskuss(mahe)	60	75	2,30	1,56	13,12	1
	Hiinakapsas, paprika, porgand(mahe), spinat	120	27	1,59	0,39	5,22	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
	Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Kodujuust	10	10	1,40	0,40	0,24	
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi( kurgj)	180	3	0,13	0,17	0,86	
	Marjamorss	180	75	0,28	0,03	18,00	
	Piimatooted(mahe)	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
Apelsin(mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>852</b>	<b>30,75</b>	<b>28,69</b>	<b>120,02</b>	
Porgandikottlet(mahe)		60	96	2,49	3,27	14,82	1;2;3
KOOLILÕUNA	Kana-köögiviljasupp (mahe kartul ,porgand )	300	279	8,49	19,62	19,09	
	<b>Kamavaht</b>	130	235	12,44	10,15	22,42	1,2
	<b>Aedmarjamoos</b>	20	44	0	0	11,00	
	Piimatooted(mahe)	20	11	0,73	0,53	0,91	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (apelsini)	180	3	0,13	0,17	0,86	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5,39	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6,15	2,52	39,93	1;11;2
	Pirm(mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>859</b>	<b>29,02</b>	<b>33,37</b>	<b>111,82</b>	
Seenepüreesupp(mahe kartul)		300	277	4,73	17,15	27,47	1,2
Rõstitud sepikukuubikud		20	83	4,22	1,30	12,30	1,2
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	60	124	9,33	7,36	5,17	1;11;2;3;4
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1,2
	Aurutatud liilkapsas	60	16	1,15	0,14	3,31	
	Keedetud tatar(mahe)	60	72	2,50	0,84	13,92	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	60	75	1,42	0,82	15,06	
	Hiinakapsas, mais, redis, peet(mahe)	120	53	2,17	0,41	10,83	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
	Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidruni)	180	3	0,13	0,17	0,86	
	Mahlajook (õuna)	180	43	0,02	0,02	10,35	
	Piimatooted(mahe),Kama	20	11	0,73	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6,98	2,86	45,25	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>866</b>	<b>28,20</b>	<b>28,03</b>	<b>126,96</b>	
Kapsakottlet		60	72	1,95	3,10	9,70	1;2;3
KOOLILÕUNA	<b>Tomatine frikadellisupp</b>	300	257	13,89	13,72	20,62	1;3;4
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0,84	6,00	1,08	2
	Keefiritarretis(mahe)	100	168	4,12	1,88	33,10	2
	Marjapüree	20	6	0,12	0,01	1,21	
	Piimatooted(mahe)	20	11	0,73	0,53	0,91	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi(jõhvikatega)	180	3	0,13	0,17	0,86	
	Roheline tee	180	29	0	0	7,19	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>800</b>	<b>26,18</b>	<b>24,77</b>	<b>118,96</b>	
Taipärane läätsesupp (mahe läätsed)		300	76	4,20	2,10	10,38	1;2;3
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>848</b>	<b>29,86</b>	<b>29,01</b>	<b>117,78</b>	

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 koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Tartu Hugo Treffneri Gümnaasiumi koolilõuna menüü 29.04- 05.05 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsahautis	150	156	11,72	9,78	6,77	
	Aurutatud brokoli	60	18	1,84	0,20	3,21	
	Keedetud täistera pasta/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	10	56	0,10	6,06	0,47	10;2
	Seemnesegu	3	16	0,68	1,31	0,74	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidruni)	180	3	0,13	0,17	0,86	
	Mahlajook(õuna)	180	43	0,02	0,02	10,35	
	Piimatooted(mahe)	20	11	0,73	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2
Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42		
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>823</b>	<b>33,78</b>	<b>24,37</b>	<b>118,00</b>	
	Roheline ratatouille	150	61	3,82	0,44	11,16	9
KOOLILÕUNA	Hapukapsasupp sealihaga(mahe kartul,porgand)	300	217	14,19	10,07	17,94	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Kaerahelbekrõbedik õunte ja sõstardega	100	291	4,29	10,10	46,79	1;2
	Piimatooted(mahe)	20	11	0,73	0,53	0,91	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi(kurgiga)	180	3	0,13	0,17	0,86	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5,39	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Värske lillkapsas	100	22	1,60	0,20	4,60	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>841</b>	<b>27,94</b>	<b>27,70</b>	<b>121,97</b>	
	Köögiviljasupp	300	182	3,84	11,05	18,49	
KOOLILÕUNA	Kodused kanagitsad	60	106	13,82	2,84	6,26	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Ahjuorgandi ribad(mahe)	60	29	0,71	0,85	5,31	
	Kartulipuder(mahe)	60	82	1,75	2,83	12,77	2
	Keedetud pärl kuskuss(mahe)	60	75	2,30	1,56	13,12	1
	Kaalikas, punane peakapsas, kurk, rukola	120	29	1,74	0,39	5,55	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10;2
	Seemnesegu	3	16	0,68	1,31	0,74	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi(jõhvikatega)	180	3	0,13	0,17	0,86	
	Piparmündi tee	180	22	0	0	5,39	
	Piimatooted(mahe)	20	11	0,73	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6,98	2,86	45,25	1;11;2
Apelsin(mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>804</b>	<b>32,61</b>	<b>25,61</b>	<b>112,94</b>	
	Maisi- oadotlet	60	91	3,16	2,77	13,55	3
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp(mahe kartul , porgand)	300	216	11,17	11,17	18,93	4
	Mõnus kohupiimakreem (mahe kohupiim)	130	209	5,97	6,59	30,56	2
	Piimatooted(mahe)	20	11	0,73	0,53	0,91	2
	Vesi	20	0	0	0	0	
	Maitsevesi(apelsiniga)	180	3	0,13	0,17	0,86	
	Mahlajook(õuna)	180	43	0,02	0,02	10,35	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6,98	2,86	45,25	1;11;2
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
Õun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>789</b>	<b>26,14</b>	<b>21,99</b>	<b>121,49</b>	
	Borš ubadega (mahe kartul , porgand )	300	116	2,94	3,37	18,93	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>814</b>	<b>30,12</b>	<b>24,92</b>	<b>118,6</b>	

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; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, 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