

## Teemapäevad Tähed taldrikus: Robert Rooli nädal

Tartu Hugo Treffneri Gümnaasiumi koolilõuna menüü 15.04- 21.04 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	100	153	20,55	7,52	0,75	
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	65	36	0,80	1,54	5,77	
	Keedetud läätsed(mahe)	65	103	7,04	0,49	15,31	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	65	109	3,04	2,50	17,74	1;3
	Hiinakapsas, peet(mahe), kõrvits, redis	150	37	1,88	0,26	7,58	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0,20	12,13	0,94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	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	180	101	6,56	4,78	8,15	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8,21	3,36	53,24	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>1221</b>	<b>55,15</b>	<b>50,95</b>	<b>135,36</b>	
KOOLILÕUNA	Pikitud seapraad	100	233	18,72	15,35	5,77	10
	Piimakaste basiilikuga(mahe)	100	89	2,14	6,35	6,07	1;2
	Hautatud hapukapsas	65	61	0,71	2,42	9,27	
	Keedetud kartulid(mahe)	65	68	1,73	0,09	15,38	
	Keedetud pärl kuskuss(mahe)	65	81	2,50	1,69	14,22	1
	Hiinakapsas, paprika, porgand(mahe), spinat	150	34	1,99	0,49	6,52	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0,20	12,13	0,94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
	Kodujuust	20	20	2,80	0,80	0,48	
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi(kurgi)	180	3	0,13	0,17	0,86	
	Marjamors	180	75	0,28	0,03	18,00	
	Piimatooted(mahe)	180	101	6,56	4,78	8,15	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8,21	3,36	53,24	1;11;2
Apelsin	70	30	0,77	0,07	7,14		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>1322</b>	<b>52,30</b>	<b>56,57</b>	<b>154,51</b>	
KOOLILÕUNA	<b>Kana magushapus kastmes</b>	150	129	8,31	4,03	15,02	11
	Aurutatud rohelistes oad	65	21	1,33	0,08	4,99	
	Keedetud riis(mahe)	65	84	1,64	0,70	17,74	
	Keedetud kartulid(mahe)	65	68	1,73	0,09	15,38	
	Jääsalat, porgand(mahe), redis, kaalikas	150	36	1,54	0,38	8,06	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0,20	12,13	0,94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
	<b>Kamavaht</b>	130	235	12,44	10,15	22,42	1;2
	<b>Aedmarjamoos</b>	20	44	0	0	11,00	
	Piimatooted (mahe)	180	101	6,56	4,78	8,15	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)	100	287	8,21	3,36	53,24	1;11;2
Pirn(mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42		
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1303</b>	<b>47,73</b>	<b>44,99</b>	<b>180,38</b>	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	100	207	15,55	12,27	8,61	1;11;2;3;4
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1,25	0,16	3,59	
	Keedetud tatar(mahe)	65	78	2,71	0,91	15,08	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	65	82	1,54	0,89	16,31	
	Hiinakapsas, mais, redis, peet(mahe)	150	67	2,71	0,52	13,54	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0,20	12,13	0,94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	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	180	101	6,56	4,78	8,15	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8,21	3,36	53,24	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1275</b>	<b>46,02</b>	<b>53,61</b>	<b>155,47</b>	
KOOLILÕUNA	Mehhiko veisehakklihapada(mahe hakkliha)	200	208	13,75	8,58	18,79	
	Aurutatud brokoli	65	20	1,99	0,22	3,48	
	Keedetud riis(mahe)	65	84	1,64	0,70	17,74	
	Keedetud kartulid(mahe)	65	68	1,73	0,09	15,38	
	Hiina kapsas, kaalikas, mais, peet(mahe)	150	72	2,71	0,59	14,96	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0,20	12,13	0,94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
	Keefiritarretis(mahe)	100	168	4,12	1,88	33,10	2
	Marjapüree	20	6	0,12	0,01	1,21	
	Piimatooted(mahe)	180	101	6,56	4,78	8,15	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)	100	287	8,21	3,36	53,24	1;11;2
Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01		
Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>1376</b>	<b>47,56</b>	<b>41,86</b>	<b>204,72</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU :</b>			<b>1299</b>	<b>49,75</b>	<b>49,6</b>	<b>166,09</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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, 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 menüü 29.04- 05.05 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsahautis	200	208	15,63	13,03	9,02	
	Aurutatud brokoli	65	20	1,99	0,22	3,48	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	65	109	3,04	2,50	17,74	1;3
	Keedetud läätsed(mahe)	65	103	7,04	0,49	15,31	
	Jääsalat, porgand(mahe), redis, peet(mahe)	150	41	1,76	0,34	8,59	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0,20	12,13	0,94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	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)	180	101	6,56	4,78	8,15	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8,21	3,36	53,24	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>1199</b>	<b>50,42</b>	<b>46,36</b>	<b>147,37</b>	
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste	200	207	11,81	14,26	8,67	1;2
	Aurutatud rohelised herned	65	46	3,38	0,26	8,84	
	Keedetud kartulid(mahe)	65	68	1,73	0,09	15,38	
	Keedetud riis(mahe)	65	84	1,64	0,70	17,74	
	Porgand(mahe), aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	150	39	2,31	0,39	8,23	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0,20	12,13	0,94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
	Kaerahelbekröbedik õunte ja sõstardega	100	291	4,29	10,10	46,79	1;2
	Piimatooted(mahe)	180	101	6,56	4,78	8,15	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi(kurgi)	180	3	0,13	0,17	0,86	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5,39	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8,21	3,36	53,24	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>1426</b>	<b>47,12</b>	<b>55,46</b>	<b>191,29</b>	
KOOLILÕUNA	Kodused kanagätsad	100	176	23,03	4,73	10,43	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Ahju-porgandi ribad(mahe)	65	31	0,77	0,93	5,75	
	Kartulipuder(mahe)	65	89	1,89	3,07	13,84	2
	Keedetud pärl kuskuss(mahe)	65	81	2,50	1,69	14,22	1
	Kaalikas, punane peakapsas, kurk, rukola	150	36	2,17	0,49	6,94	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0,20	12,13	0,94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	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)	180	101	6,56	4,78	8,15	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8,21	3,36	53,24	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>1180</b>	<b>53,69</b>	<b>46,30</b>	<b>141,04</b>	
KOOLILÕUNA	Saidafilee punases kastmes	200	176	24,56	5,38	7,91	4
	Röstitud juurseller	65	38	1,06	2,13	4,55	9
	Keedetud kartulid(mahe)	65	68	1,73	0,09	15,38	
	Keedetud riis(mahe)	65	84	1,64	0,70	17,74	
	Hiinakapsas, varsseller, redis, peet(mahe)	150	35	1,99	0,30	7,12	9
	Kastmevalik salatitele	20	113	0,20	12,13	0,94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
	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	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi(apelsini)	180	3	0,13	0,17	0,86	
	Mahlajook(õuna)	180	43	0,02	0,02	10,35	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8,21	3,36	53,24	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>1239</b>	<b>51,94</b>	<b>40,79</b>	<b>169,16</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1261</b>	<b>50,79</b>	<b>47,23</b>	<b>162,22</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; 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 aadressil: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)