

Tartu Hugo Treffneri Gümnaasiumi koolilõuna menüü 13.05- 19.05 vanus 16–19 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunipada kõõvilijadega	200	201	14,03	12,66	8,40	2
	Aurutatud brokoli	65	20	1,99	0,22	3,48	
	Keedetud kurkumiris	65	89	1,76	0,74	18,66	
	Keedetud tatar	65	78	2,71	0,91	15,08	
	Jääsalat, porgand(mahe), rohelised oad, peet(mahe)	150	45	2,02	0,34	9,68	
	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	
	Mahlajook	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
	Kiivi(mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
ESMASPÄEV KOKKU :			1139	43,89	44,45	144,80	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	100	165	23,01	8,00	0,07	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Aurutatud mais	65	64	1,96	0,51	13,46	
	Kartulipuder(mahe piim,kartul)	65	89	1,89	3,07	13,84	2
	Keedetud läätsed	65	103	7,04	0,49	15,31	
	Punane kapsas, tomat, porgand, spinat	150	36	1,95	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(sidruni)	180	3	0,13	0,17	0,86	
	Kummeli 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 paprika	100	28	1,10	0,20	6,40		
TEISIPÄEV KOKKU :			1278	59,35	48,19	152,25	
KOOLILÕUNA	Krõbe kalafileepluuga	100	155	21,15	2,72	11,33	1;2;3;4
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1,25	0,16	3,59	
	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	
	Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
	Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	287	4,08	10,05	46,18	1;2
	Vahukoor	20	71	0,50	7,00	1,40	2
	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	
	Piparmündi tee	180	22	0	0	5,39	
	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	
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
KOLMAPÄEV KOKKU :			1416	53,46	50,84	191,63	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	100	181	20,37	6,98	8,73	1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Keedetud odrakruup	65	73	1,89	0,46	16,11	1
	Ahjupartulid ürtidega(mahe)	65	84	1,85	1,78	15,67	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2,50	1,69	14,22	1
	Kaalikas, mais, kurk, rukola	120	50	2,17	0,56	10,14	
	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	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
	Pim(mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
NELJAPÄEV KOKKU :			1300	51,18	50,46	164,13	
KOOLILÕUNA	Kanapada(mahe porgand)	200	145	10,18	7,89	9,79	9
	Rõstitud rooskapsas	65	37	2,28	2,27	2,86	
	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
	Kohupiimavaht(mahe kohupiimapasta)	100	186	6,49	7,20	22,95	2
	Marjakissell	50	36	0,08	0,01	8,74	
	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	
	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
Apelsin(mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14		
Värske lillkapsas	100	22	1,60	0,20	4,60		
REEDE KOKKU :			1300	51,18	50,46	164,13	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1284	50,86	48,37	164,9	

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 aadressil: tootearendus@balticrest.com

Tartu Hugo Treffneri Gümnaasiumi koolilõuna menüü 20.05- 26.05		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
XL menüü							
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	100	156	21,10	7,60	0,78	
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1,25	0,16	3,59	
	Keedetud läätsed	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), paprika, redis	150	40	1,99	0,30	8,18	
	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)	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		
ESMASPÄEV KOKKU :			1208	56,26	49,69	133,81	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	100	233	22,14	16,00	0,28	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	65	36	0,80	1,54	5,77	
	Keedetud kartulid(mahe)	65	68	1,73	0,09	15,38	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2,50	1,69	14,22	1
	Punane kapsas, kõrvits, porgand(mahe), spinat	150	36	1,99	0,45	7,35	
	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(jõhvikatega)	180	3	0,13	0,17	0,86	
	Marjamorss	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		
TEISIPÄEV KOKKU :			1292	55,57	55,99	145,95	
KOOLILÕUNA	Sealihapilaff(mahe riis,porgand)	350	520	20,86	19,28	65,99	
	Aurutatud rohelised oad	65	21	1,33	0,08	4,99	
	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
	Rabarberi-rukkivaht	100	121	1,59	0,36	28,81	1
	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	
	KOLMAPÄEV KOKKU :			1384	46,06	49,66	193,62
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	100	154	20,57	7,53	0,98	
	Piimakaste basiilikuga(mahe piim)	100	89	2,14	6,35	6,07	1;2
	Aurutatud rohelised oad	65	21	1,33	0,08	4,99	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	65	82	1,54	0,89	16,31	
	Keedetud tatar	65	78	2,71	0,91	15,08	
	Peet(mahe), kaalikas, jõhvikad, redis	150	43	1,50	0,49	10,12	
	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(kurgi-sidruni)	180	3	0,13	0,17	0,86	
	Roheline tee	180	29	0	0	7,19	
	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	
Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
NELJAPÄEV KOKKU :			1172	50,59	46,08	143,53	
KOOLILÕUNA	Värskekapsas - veisehakklihahautis(mahe porgand,veisehakkliha)	200	168	10,95	10,56	9,09	
	Ahjukartulid ürtidega	65	84	1,849	1,776	15,675	
	Röstitud juurseller	65	38	1,06	2,13	4,55	9
	Jääsalat, porgand(mahe), redis, kaalikas	65	16	0,67	0,16	3,49	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0,20	12,13	0,94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
	Õuna-kõrvitsakook	100	274	5,29	14,56	29,71	1;2;3
	Piimatooted(mahe)	180	101	6,56	4,78	8,15	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi(sidruni)	180	3	0,13	0,17	0,86	
	Soe kummeli - apelsini jook	180	37	0,20	0,02	9,02	
	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	
	Värske kapsas	100	24	1,10	0,20	5,40	
REEDE KOKKU :			1244	39,77	57,02	146,43	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1260	49,65	51,69	152,67	

Tartu Hugo Treffneri Gümnaasiumi koolilõuna menüü 27.05-02.06 XL		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
menüü							
KOOLILÕUNA	Hakkliihakaste veiselihast(mahe hakkliha)	200	212	14,20	12,48	11,16	1;2
	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	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(apelsini)	180	3	0,13	0,17	0,86	
	Mahlajook	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
	Pirm	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
ESMASPÄEV KOKKU :			1202	48,99	45,81	149,51	
KOOLILÕUNA	Kanahakkliihast pikkpoiss	100	206	14,55	11,55	11,01	1;11;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Keedetud odrakruup	65	73	1,89	0,46	16,11	1
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	65	82	1,54	0,89	16,31	
	Keedetud tatar	65	78	2,71	0,91	15,08	
	Kõrvits, spinat, peet(mahe), kapsas	150	39	2,02	0,38	7,72	
	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(kurgi-sidruni)	180	3	0,13	0,17	0,86	
	Jõhvikamorss	180	42	0,18	0,32	10,25	
	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	
Värske paprika	100	28	1,10	0,20	6,40		
TEISIPÄEV KOKKU :			1344	45,93	53,21	173,68	
KOOLILÕUNA	Kuskuss kalkuni ja köögiviljadega(mahe porgand)	350	461	21,38	15,65	60,58	1
	Aurutatud rohelistes 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
	Kakao-kohupiimakreem(mahe kohupiimapasta)	150	239	10,22	11,27	23,39	2
	Marja toomsoos	20	13	0,11	0,01	3,01	
	Piimatooted(mahe)	180	101	6,56	4,78	8,15	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi(sidruni)	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(mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49		
Värske lillkapsas	100	22	1,60	0,20	4,60		
KOLMAPÄEV KOKKU :			1641	62,73	58,03	222,81	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	100	190	23,29	10,28	0,95	10
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Ahjuporgandi ribad(mahe)	65	31	0,77	0,93	5,75	
	Kartulipuder(mahe kartul,piim)	65	89	1,89	3,07	13,84	2
	Keedetud pärl kuskuss	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
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
NELJAPÄEV KOKKU :			1269	45,29	48,81	167,16	
KOOLILÕUNA	Saidafilee koorekastmes	200	249	16,82	14,84	12,55	1;2;4
	Rõstitud 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
	Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
	Puuviljasalat	150	50	0,63	0,40	12,03	
	Vaniljekaste	20	26	0,60	0,50	4,65	2
	Piimatooted(mahe)	180	101	6,56	4,78	8,15	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi(sidruni)	180	3	0,13	0,17	0,86	
	Mahlajook	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		
REEDE KOKKU :			1193	53,95	51,85	131,56	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1330	51,38	51,54	168,94	

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 aadressil: tootearendus@balticrest.com