

Tartu KJPG koolilõuna menüü 10.11- 13.11 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	144	14.27	9.37	0.66	
	Chilli sin carne (mahe porgand, mais ja punane uba)	150	101	5.08	1.27	18.69	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Jääkapsas, mais (mahe), rukola, tomat	120	49	2.23	0.57	9.33	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0.06	0.08	0.43	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	90	22	0.01	0.01	5.17	
	Piimatooted (mahe piim)	90	49	2.92	2.37	4.11	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :			884	34.69	37.33	104.52	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss seamaksa- ja hakklihast (mahe porgand ja muna)	50	117	7.56	5.90	8.33	1;2;3
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul ja muna)	50	57	2.06	0.56	11.54	1;3
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hapukapsas, kaalikas, spinat, peet (mahe)	120	33	1.68	0.36	6.48	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
	Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0.06	0.08	0.43	
	Piparmündi tee	90	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe piim)	90	49	2.92	2.37	4.11	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :			864	33.39	30.16	116.11	
KOOLILÕUNA	Borš kalkunilihaga (mahe kartul, porgand, peet ja kapsas)	300	118	12.44	1.57	14.11	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerhernes)	300	274	7.98	16.09	24.75	2.00
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Brownie (mahe muna)	100	395	5.48	23.10	39.84	1;2;3
	Seemne-pähklisegu	5	28	1.21	2.27	1.01	11;6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0.06	0.08	0.43	
	Hibiskuse tee	90	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe piim)	90	49	2.92	2.37	4.11	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	KOLMAPÄEV KOKKU :		883	28.61	35.68	111.55	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud heigifilee	50	79	12.34	3.17	0.19	4
	Kikerhernepikkpoiss (mahe kikerhernes ja porgand)	50	72	3.88	0.79	10.51	1.00
	Koorene juustukaste	100	175	3.77	15.00	6.30	2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe)	100	56	1.92	0.74	10.44	
	Ahjukartulid (mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	78	2.69	0.72	15.31	1
	Hiinakapsas, rohelistes oad, porgand (mahe), nuikapsas	60	16	0.72	0.15	3.50	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0.06	0.08	0.43	
	Ingveritee sidruniga	90	2	0.05	0.02	0.38	
	Piimatooted (mahe piim)	90	49	2.92	2.37	4.11	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
NELJAPÄEV KOKKU :			851	35.15	35.28	100.13	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			871	32.96	34.61	108.08	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži hulka.

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