

Tartu KJPG koolilõuna menüü 03.11- 06.11 10–12 klass		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
	Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand)	150	106	5.38	1.22	20.36	
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Kurk, peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	120	31	1.53	0.36	6.06	
	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	
	Soe piparmündi - marjajook	90	7	0.15	0.05	1.84	
	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			801	33.88	30.50	101.05	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihas pikupoiss	50	116	8.26	6.77	5.40	1;3
	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe kikerhermes ja porgand)	50	83	4.48	0.89	12.40	1.00
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Valge kapsas (mahe), redis, kaalikas, brokoli (mahe)	120	30	1.85	0.28	6.46	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0.06	0.08	0.43	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :			894	33.07	36.37	107.75	
KOOLILÕUNA	Tomatine hakklihasupp (mahe veisehakkliha, kartul ja porgand)	300	161	12.33	3.65	20.37	1;3
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp (mahe porgand ja läätsed)	300	195	9.88	6.76	25.04	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
	Riisipuding	100	156	2.46	9.99	14.12	2
	Marjasupp	50	20	0.14	0.01	4.44	
	Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0.06	0.08	0.43	
	Kummeli tee	90	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe piim)	90	49	2.92	2.37	4.11	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
KOLMAPÄEV KOKKU :			817	29.67	29.78	108.80	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Riisikotlet aedviljadega (mahe pudruriis ja porgand)	50	64	4.60	1.61	7.81	1;2;3
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	20	2.02	0.22	3.53	
	Keedetud pärl kuskuss	60	78	2.69	0.72	15.31	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Punane kapsas, mais (mahe), paprika, rukola	120	54	2.50	0.56	10.86	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	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	
	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			855	36.57	36.61	100.78	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			852	33.27	33.38	106.55	

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; Õne 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