

Teemapäevad: Itaalia päevad

Tartu KJPG koolilõuna menüü 27.10- 30.10, 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Sformato di verdure con formaggio - Kõõgivilja ahjuroog juustuga (mahe kartul, porgand ja brokoli)	300	430	21.18	28.15	24.03	2;3
	Pimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	20	2.02	0.22	3.53	
	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	
	Jääkapsas, mais (mahe), rukola, tomat	120	49	2.23	0.57	9.33	
	Õli - basiilikukaste	5	34	0.03	3.76	0.07	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :			824	43.30	27.01	102.98	
KOOLILÕUNA	Tacchino arrosto alla Toscana - Toskaana stiilis kalkuni ahjupraad	50	74	13.81	1.95	0.18	
	Peedi-kohupiimakotlet (mahe peet)	50	48	3.95	0.59	6.69	1;2;3
	Valge kaste maitserohelise	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Rõstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hiinakapsas, rohelistes oad, porgand (mahe), nuikapsas	120	32	1.44	0.30	6.99	
	Õli - basiilikukaste	5	34	0.03	3.76	0.07	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	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	
	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
TEISIPÄEV KOKKU :			834	33.94	34.69	100.19	
KOOLILÕUNA	Zuppa di polpette con spinaci e couscous - Itaaliapärase frikadelisupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand ja kikerhernes)	300	228	17.83	10.40	15.89	1;2;3
	Zuppa di fagioli all'italiana - Itaalia oa kreemsupp (mahe valge uba ja porgand)	300	227	9.67	9.47	30.05	2;9
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2
	Torta di Mele- Itaalia õunakook (mahe õun)	100	300	5.22	15.09	35.86	1;2;3
	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	
	Piparmündi tee	90	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe piim)	90	49	2.92	2.37	4.11	2
	Ciabatta	20	55	1.60	0.80	10.66	1
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
KOLMAPÄEV KOKKU :			873	35.62	37.42	99.96	
KOOLILÕUNA	Saida alla crema di spinaci – Saida spinati - koorekaste	150	176	13.08	11.26	5.78	1;2;4
	Arancini - kõrvitsa - riisipall (mahe riis ja kikerhernes)	50	94	3.35	3.04	13.13	1;2;3
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	78	2.69	0.72	15.31	1
	Punane kapsas (mahe), salatilehed, paprika, kurk	120	25	1.37	0.69	5.47	
	Õli - basiilikukaste	5	34	0.03	3.76	0.07	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	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	
	Soe kummeli - apelsini jook	90	4	0.10	0.01	0.92	
	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	
NELJAPÄEV KOKKU :			851	33.21	31.81	112.89	
NADALA KESKMINNE KOKKU:			846	36.52	32.73	104	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi 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: tootarendus@balticrest.com