

Tartu KJPG koolilõuna menüü 08.12- 11.12 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Saidaflee koorekastmes	150	224	13.59	14.93	8.89	1;2;4
	Aedviljakarri ubadega (mahe oad ja porgand)	150	157	6.27	7.19	19.06	2.00
	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 rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	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	
	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	
Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40		
ESMASPÄEV KOKKU :			855	35.27	32.26	105.85	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Riisikotlet aedviljadega (mahe porgand ja riis)	60	101	5.54	4.63	9.40	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud liilkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Punane kapsas, mais (mahe), paprika, rukola	120	54	2.50	0.56	10.86	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
	Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
	Vesi	80	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
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
TEISIPÄEV KOKKU :			871	37.29	34.67	106.26	
KOOLILÕUNA	Talupojasupp sealihaga (mahe kartul ja porgand)	300	164	13.23	4.64	18.45	1;9
	Köögivilja-läätsepüreesupp (mahe kartul, porgand ja läätsed)	300	216	10.61	6.85	29.50	2.00
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1.00
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Õuna-kõrvitsakook (mahe muna ja õun)	100	272	5.29	14.55	29.77	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	
	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	KOLMAPÄEV KOKKU :			862	32.50	35.19	106.00
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkliha ja muna)	50	89	10.31	3.60	3.53	1;2;3
	Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul ja muna)	50	54	1.14	2.57	7.14	1;3
	Hapukoorekaste	100	78	1.43	5.63	5.70	1;2
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	60	30	0.83	0.61	6.26	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hiinakapsas, tomat, nuikapsas, rohelised oad	120	27	1.35	0.24	5.79	
	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	
	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
NELJAPÄEV KOKKU :			878	32.66	32.15	117.33	
NADALA KESKMINE KOKKU:			867	34.43	33.57	108.86	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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 koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressil: tootearendus@balticrest.com