

Tartu KJPG koolilõuna menüü 15.12- 18.12 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	75	13.83	1.95	0.30	
	Juurvilja - hernepada (mahe porgand)	150	65	3.17	1.20	11.98	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	20	2.02	0.22	3.53	
	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	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	
	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :			856	36.54	35.26	101.32	
KOOLILÕUNA	Seapraad	50	135	12.42	9.59	0	
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe uba, kikerhermes ja peet)	50	64	3.62	0.38	11.16	1.00
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Hautatud hapukapsas	60	16	0.65	0.43	2.57	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, kurk	120	25	1.37	0.69	5.47	
	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :			855	37.30	37.47	93.52	
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp (mahe veisehakkliha, kartul ja porgand)	300	155	12.43	4.20	17.83	1;3
	Porgandi - kikerherne püreesupp (mahe porgand ja kikerhermes)	300	180	6.02	7.17	21.81	2.00
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1.00
	Marja- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76	1
	Piim, R 3.8-4.4%	50	32	1.60	1.75	2.33	2
	Seemne-pähklisegu	30	167	7.25	13.63	6.07	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
	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	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	KOLMAPÄEV KOKKU :		824	35.31	26.10	114.20	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kapsa - riisikotlet (mahe uba)	50	59	1.78	2.09	8.52	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Ahjuorgandi ribad (mahe)	60	30	0.83	0.61	6.26	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Peakapsas, kõrvits, rohelised herned, redis	120	39	2.43	0.24	8.19	
	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 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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
NELJAPÄEV KOKKU :			864	35.52	35.18	105.08	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			850	36.03	33.5	103.53	

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