

Tartu KJPG koolilõuna menüü 05.01- 08.01 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	
	Kikerhernekaste seentega (mahe kikerhernes)	150	166	6.69	6.78	16.89	2.00
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	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	20	112	0.23	12.18	0.42	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	
	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	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 :			1020	42.24	47.12	107.10	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha)	50	91	9.31	3.55	5.43	1;3
	Kartuli - kodujuustukotlet (mahe kartul ja kikerhernes)	50	90	3.59	2.90	12.41	1;11;2;3
	Tomatikaste (mahe porgand)	100	30	0.99	0.74	5.13	
	Aurutatud liilkapsas	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	
	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
	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			789	30.99	22.60	118.38	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartul)	300	163	13.78	6.64	12.65	
	Herne-kartulisupp (lihata) (mahe kartul ja porgand)	300	243	6.69	12.48	28.25	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Kama- kohupiimakreem marjadega (mahe maitsestatamata jogurt)	150	132	8.70	3.04	16.44	1;2
	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	
	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
KOLMAPÄEV KOKKU :			805	38.63	28.27	99.17	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilée	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Lillkapsa - spinatikotlet	50	55	1.99	2.43	6.73	1;3
	Piimakaste (mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	60	30	0.83	0.61	6.26	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hiiinakapsas, tomat, nuikapsas, rohelised oad	120	27	1.35	0.24	5.79	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU :			838	36.85	27.92	113.31	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			863	37.18	31.48	109.49	

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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, 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