

Tartu KJPG koolilõuna menüü 12.01- 15.01 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hakkliha-köögiviljapada (mahe veisehakkliha ja porgand)	150	95	8.80	3.72	7.73	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe porgand ja läätsed)	150	166	9.06	5.87	19.56	2.00
	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	
	Jääkapsas, mais (mahe), rukola, peet (mahe)	120	56	2.50	0.56	10.83	
	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	
	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
ESMASPÄEV KOKKU :			821	30.26	31.53	108.54	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand ja punane uba)	50	56	2.16	0.85	10.89	3.00
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Ahuporgandi ribad (mahe)	60	30	0.83	0.61	6.26	
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	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	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	
	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :			905	36.67	41.19	101.75	
KOOLILÕUNA	Lihtne kalasupp munaga (mahe kartul ja porgand)	300	156	16.23	5.49	10.76	3;4
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe kartul, porgand, peet, uba)	300	125	6.35	0.65	25.32	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2.00
	Õunakook (mahe õun)	100	332	4.36	14.46	45.83	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
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
KOLMAPÄEV KOKKU :			852	33.44	35.17	101.87	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15.52	3.62	0	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe porgand ja uba)	50	81	2.49	3.28	10.98	1;11;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1.90	0.49	13.04	
	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	
	Hapukapsas, kaalikas, spinat, peet (mahe)	120	33	1.68	0.36	6.48	
	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	
	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
NELJAPÄEV KOKKU :			857	40.44	29.76	106.05	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			849	35.06	33.41	104.37	

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; Örne 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