

Tartu KJPG koolilõuna menüü 19.01- 22.01 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	78	13.94	2.20	0.34	10
	Köögivilja-riisiroog (mahe riis ja prgand)	300	341	8.20	2.82	72.02	
	Tomatikaste (mahe porgand)	100	30	0.99	0.74	5.13	
	Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Kurk, peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	120	31	1.53	0.36	6.06	
	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	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 :			845	41.33	26.20	110.62	
KOOLILÕUNA	Seapraad ürtidega	50	137	12.42	9.84	0	
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul ja uba)	50	57	2.06	0.56	11.54	1;3
	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	
	Hapukapsas, brokoli (mahe), kaalikas, rohelistes herned	120	46	3.11	0.37	9.04	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			869	34.65	33.13	111.44	
KOOLILÕUNA	Koorene köögiviljapüreesupp kanaga (mahe kartul ja porgand)	300	163	14.07	6.38	13.49	2
	Hapukapsasupp läätsedega (mahe porgand ja läätsed)	300	207	10.14	1.25	37.85	1.00
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Leivasupp õuntega (mahe õun)	100	104	2.35	0.49	21.58	1
	Täispiim, R 4%-4.4%	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0.06	0.08	0.43	
	Soe piparmündi - marjajook	90	7	0.15	0.05	1.84	
	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
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			805	37.56	24.38	109.28	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilée	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe porgand, kikerhermes ja uba)	50	76	3.95	0.48	13.96	1.00
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Ahjuporgandi 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
	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
	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)	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 :			900	36.18	35.59	112.54	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			855	37.43	29.82	110.97	

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