

Tartu KJPG koolilõuna menüü 05.01- 08.01 XL menüü 10-12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	100	288	28.54	18.74	1.31	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	65	26	0.75	0.55	5.46	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	65	93	3.04	0.72	17.74	1,3
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Kurk, peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	150	39	1.91	0.45	7.58	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Piparmündi tee	100	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe piim)	100	55	3.24	2.63	4.57	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	
Värske kapsas		100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			1281	60.52	58.00	128.71	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiseliha (mahe veisehakkliha)	100	182	18.62	7.09	10.86	1,3
	Tomatikaste (mahe porgand)	100	30	0.99	0.74	5.13	
	Aurutatud lillkapsas	65	16	1.14	0.14	3.29	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	65	80	1.54	0.67	16.31	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Punane kapsas, mais (mahe), paprika, rukola	150	68	3.12	0.70	13.58	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Hibiskuse tee	100	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe piim)	100	55	3.24	2.63	4.57	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1,11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			1081	45.71	37.80	143.05	
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste (mahe hapukoor)	200	181	12.19	11.01	8.99	1,2
	Rõstitud rooskapsas	65	23	2.28	0.65	2.86	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	71	1.73	0.42	15.38	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Hapukapsas, brokoli (mahe), kaalikas, rohelised herned	150	57	3.88	0.46	11.31	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kama- kohupiimakreem marjadega (mahe maitsestatamata jogurt)	150	132	8.70	3.04	16.44	1,2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Ingveritee sidruniga	100	2	0.05	0.02	0.43	
	Piimatooted (mahe piim)	100	55	3.24	2.63	4.57	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1,11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1189	53.45	43.36	147.54	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilee	100	261	27.36	16.92	0.10	4
	Piimakaste (mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1,2
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	65	33	0.90	0.66	6.78	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud pärl kuskuss	65	96	3.33	0.84	18.95	1
	Hiinakapsas, tomat, nuikapsas, rohelised oad	150	34	1.69	0.30	7.24	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10,2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	100	24	0.01	0.01	5.75	
	Piimatooted (mahe piim)	100	55	3.24	2.63	4.57	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1,11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU :			1253	58.17	48.97	148.37	
NÄDALA KESKLINE KOKKU:			1201	54.46	47.03	141.91	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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; 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