

Tartu KJPG koolilõuna menüü 12.01- 15.01 XL menüü 10-12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hakkliha-köögiviljapada (mahe veisehakkliha ja porgand)	200	126	11.73	4.95	10.31	
	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	
	Jääkapsas, mais (mahe), rukola, peet (mahe)	150	70	3.12	0.70	13.54	
	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	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	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
ESMASPÄEV KOKKU :			1003	37.84	34.63	138.88	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	100	165	28.21	5.76	0	
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	65	33	0.90	0.66	6.78	
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	65	66	1.78	0.59	13.65	2
	Keedetud pärl kuskuss	65	96	3.33	0.84	18.95	1
	Peakapsas, kõrvits, rohelised herned, redis	150	49	3.04	0.30	10.24	
	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	
	Soe kummeli - apelsini jook	100	4	0.11	0.01	1.02	
	Piimatooted (mahe piim)	100	55	3.24	2.63	4.57	2
TEISIPÄEV KOKKU :			1162	56.30	46.24	134.05	
KOOLILÕUNA	Kalapada (mahe porgand)	200	118	15.22	3.50	7.30	4
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	65	36	1.25	0.48	6.79	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Keedetud riis (mahe)	65	83	1.64	0.58	17.74	
	Hiinakapsas, rohelised oad, porgand (mahe), nuikapsas	150	40	1.80	0.38	8.74	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Õunakook (mahe õun)	100	332	4.36	14.46	45.83	1;2;3
	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
KOLMAPÄEV KOKKU :			1297	44.88	47.45	175.53	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	100	191	31.05	7.25	0	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	65	67	2.06	0.53	14.13	
	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	
	Hapukapsas, kaalikas, spinat, peet (mahe)	150	42	2.10	0.45	8.10	
	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	
	Ingveritee sidruniga	100	2	0.05	0.02	0.43	
	Piimatooted (mahe piim)	100	55	3.24	2.63	4.57	2
NELJAPÄEV KOKKU :			1271	64.98	46.37	146.50	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1183	51	43.67	148.74	

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