

Tartu KJPG koolilõuna menüü 16.02- 19.02 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Tillikana poolkoib LÄÄNE-EESTI	80	143	21.62	5.61	1.39	
	Uhepajatoit ubadega (mahe kartul, porgand ja punane uba)	300	212	8.47	2.43	42.73	
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	60	30	0.83	0.61	6.26	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	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
	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	
	Kummeli tee	90	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe piim)	90	52	2.89	2.73	4.13	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	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :			878	41.80	34.11	103.47	
KOOLILÕUNA	Hernesupp suitsulihaga LÄÄNE-EESTI (mahe porgand)	300	286	14.48	15.06	45.44	1
	Karrine liilkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerhernes)	300	157	7.03	6.83	15.90	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Vastlakukkel vahukoorega PÕHJA-EESTI	60	192	3.52	9.95	22.31	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	
	Soe piparmündi - marjajook	90	7	0.15	0.05	1.84	
	Piimatooted (mahe piim)	90	52	2.89	2.73	4.13	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			831	30.52	36.95	118.59	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss munaga KESK-EESTI (mahe muna)	50	132	7.07	10.06	3.12	1;3
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul, muna ja punane uba)	50	57	2.06	0.56	11.54	1;3
	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 tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hapukapsas, rohelised herned, redis, brokoli (mahe)	120	41	3.11	0.31	7.90	
	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	52	2.89	2.73	4.13	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			868	29.41	37.83	105.97	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Peedi-kohupiimakotlet LÕUNA-EESTI (mahe peet ja muna)	50	48	3.95	0.59	6.69	1;2;3
	Piimakaste basiilikuga (mahe)	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Aurutatud rohelised oad	60	17	1.07	0.06	4.03	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	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	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
	Kodujuust R4-5%	15	16	2.25	0.60	0.32	
	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	90	22	0.01	0.01	5.17	
	Piimatooted (mahe piim)	90	52	2.89	2.73	4.13	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	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU :			881	41.22	32.46	107.35	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			864	35.74	35.34	108.84	

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 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