

Tartu KJPG koolilõuna menüü 09.02- 12.02 XL menüü 10-12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksakaste (mahe porgand ja hapukoor)	200	152	11.17	8.24	8.79	1;2
	Keedetud odrakruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	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	
	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	58	3.22	3.03	4.58	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	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :			1135	43.64	38.40	153.15	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	100	165	28.21	5.76	0	
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	65	36	1.25	0.48	6.79	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	65	80	1.54	0.67	16.31	
	Keedetud pärl kuskuss	65	96	3.33	0.84	18.95	1
	Peakapsas, kõrvits, rohelised herved, 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	
	Piparmündi tee	100	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe piim)	100	58	3.22	3.03	4.58	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	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			1105	56.80	37.94	136.37	
KOOLILÕUNA	Kartuli - lõhe ahjuroog (mahe kartul)	350	525	36.78	25.64	37.98	2;3;4
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	65	22	2.19	0.24	3.83	
	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
	Brownie	100	411	6.88	23.88	40.56	1;2;3
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Kibuvitsa tee	100	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe piim)	100	58	3.22	3.03	4.58	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	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1787	67.76	88.48	182.11	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	100	191	31.05	7.25	0	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	65	22	0.78	0.42	4.68	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	71	1.73	0.42	15.38	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	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	
	Marja-oregano tee	100	3	0.08	0.01	0.42	
	Piimatooted (mahe piim)	100	58	3.22	3.03	4.58	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	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU :			1142	58.30	46.60	125.19	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1297	56.41	52.93	150.35	

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; Rukkisepik, 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