

Tartu KJPG koolilõuna menüü 02.03- 05.03 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chilli con carne veisehakklihaga (mahe porgand, punane uba ja veisehakkliha)	150	142	11.73	3.83	16.16	
	Aedviljakarri ubadega (mahe porgand ja oad)	150	157	6.27	7.19	19.06	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	
	Kurk, peet (mahe), spinat, redis	120	26	1.53	0.27	4.80	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0.06	0.08	0.43	
	Ingveritee sidruniga	90	2	0.05	0.02	0.38	
	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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Värske kapsas		100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			856	33.77	32.24	111.46	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe porgand ja punased oad)	50	81	2.49	3.28	10.98	1;11;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud liilkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
	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	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	
	Soe kummeli - apelsini jook	90	4	0.10	0.01	0.92	
	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kõrvits		100	20	0.80	0.10	4.80	
TEISIPÄEV KOKKU :			873	36.35	35.46	104.95	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartul)	300	189	15.64	9.68	10.22	4
	Köögivilja-läätsepüreesupp (mahe kartul, porgand ja läätsed)	300	216	10.61	6.85	29.50	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Sepiku - õunavorm (mahe õun ja piim)	100	203	5.50	4.18	36.43	1;2;3
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	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	
	Piparmündi 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
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
KOLMAPÄEV KOKKU :			829	35.58	33.85	98.96	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15.52	3.62	0	
	Herne-kartulikotlet (mahe kartul)	50	66	3.13	1.17	11.64	1;11;3
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hapukapsas, peet (mahe), kaalikas, rohelised herned (mahe)	120	50	2.67	0.33	10.05	
	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 õunamahl)	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			886	40.22	33.35	107.17	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			861	36.48	33.72	105.64	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraali 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; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, 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