

Tartu KJPG koolilõuna menüü 09.03- 12.03 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe porgand ja läätsed)	150	166	9.06	5.87	19.56	2
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	20	2.02	0.22	3.53	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Jääkapsas, mais (mahe), rukola, peet (mahe)	120	56	2.50	0.56	10.83	
	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	
	Kibuvitsa 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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
ESMASPÄEV KOKKU :			844	36.16	35.47	98.98	
KOOLILÕUNA	Veisehakkliha-köögivilja pikkpoiss (mahe porgand ja veisehakkliha)	50	80	9.22	3.30	3.41	1;3
	Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe kikerhermes, uba ja porgand)	50	76	3.95	0.48	13.96	1
	Tomatikaste (mahe purustatud tomat ja porgand)	100	33	1.36	0.66	5.86	
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	60	30	0.83	0.61	6.26	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hapukapsas, brokoli (mahe), kaalikas, rohelistes herned (mahe)	120	46	3.11	0.37	9.04	
	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	
	Metsiku tüümiani tee	90	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe piim)	90	52	2.89	2.73	4.13	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :			849	37.31	27.39	114.44	
KOOLILÕUNA	Peedisupp sealiha ja munaga (mahe kartul, peet, porgand ja muna)	300	147	13.71	4.68	12.56	3
	Juurviljapüreesupp (mahe kartul, porgand ja läätsed)	300	214	10.25	6.82	29.29	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Leivakreem õuntega (mahe õun ja õunamahl)	100	102	3.02	0.29	21.94	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			813	35.53	28.35	104.82	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul, muna ja oad)	50	63	2.81	0.83	11.55	1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Peakapsas, kõrvits, rohelistes herned (mahe), redis	120	39	2.43	0.24	8.19	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	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 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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU :			873	35.44	30.99	116.68	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			845	36.11	30.55	108.73	

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