

Tartu KJPG koolilõuna menüü 06.04- 09.04 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	50	73	13.78	1.94	0.05	
	Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand)	300	211	10.76	2.44	40.73	
	Tomatikaste	100	30	0.99	0.74	5.13	
	Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Jääkapsas, mais (mahe), rukola, peet (mahe)	120	56	2.50	0.56	10.83	
	Kastmevalik salatitele	11	62	0.12	6.70	0.23	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :			805	40.63	21.43	111.64	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihaast pikkpoiss	50	116	8.26	6.77	5.40	1;3
	Oakotlet (mahe porgand ja uba)	50	75	3.66	0.82	14.05	1;10
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	60	30	0.83	0.61	6.26	
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hapukapsas, kaalikas, spinat, peet (mahe)	120	33	1.68	0.36	6.48	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
	Seemnesegu	23	126	5.24	10.06	5.71	11
	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			880	30.94	36.29	112.46	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartul)	300	163	13.78	6.64	12.65	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerhernes)	300	157	7.03	6.83	15.90	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marjane sepikuvorm	100	195	6.12	3.06	35.95	1;2;3
	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	
	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	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 :			866	36.78	30.41	113.09	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Hirsi - porgandikotlet	50	48	2.08	0.82	8.29	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Peakapsas, kõrvits, rohelised 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%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	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)	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	
NELJAPÄEV KOKKU :			868	37.50	30.76	113.37	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			855	36.46	29.72	112.64	

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