

Tartu KJPG koolilõuna menüü 20.04- 23.04 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksakaste (mahe hapukoor ja porgand)	150	114	8.38	6.18	6.59	1;2
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe porgand ja läätsed)	150	166	9.06	5.87	19.56	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	11	62	0.12	6.70	0.23	10;2
	Seemnesegu	22	121	5.02	9.62	5.46	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :			829	31.33	30.01	112.17	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe porgand ja uba)	50	81	2.49	3.28	10.98	1;11;2;3
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	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
	Peakapsas, kõrvits, rohelised herned (mahe), redis	120	39	2.43	0.24	8.19	
	Kastmevalik salatitele	11	62	0.12	6.70	0.23	10;2
	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	
	Marja-oregano tee	90	2	0.07	0.01	0.38	
	Piimatooted (mahe piim)	90	52	2.89	2.73	4.13	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
	Kiivi	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISPÄEV KOKKU :			862	36.08	30.08	113.73	
KOOLILÕUNA	Lihtne kalasupp munaga (mahe kartul, porgand ja muna)	300	156	16.23	5.49	10.76	3;4
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe kartul, porgand, peet ja uba)	300	125	6.35	0.65	25.32	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Õunakook (mahe muna ja hapukoor)	100	332	4.36	14.46	45.83	1;2;3
	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	
	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
KOLMAPÄEV KOKKU :			892	34.94	34.49	112.12	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15.52	3.62	0	
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand ja uba)	50	56	2.16	0.85	10.89	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 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	
	Hapukapsas, kaalikas, spinat, peet (mahe)	120	33	1.68	0.36	6.48	
	Kastmevalik salatitele	14	79	0.16	8.53	0.30	10;2
	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	
	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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			882	39.49	30.32	111.68	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			866	35.46	31.22	112.42	

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