

Tartu KJPG koolilõuna menüü 16.03- 19.03 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksastrooganov (mahe hapukoor)	150	126	8.52	7.64	6.06	1;2
	Taimne bolognese kaste (hakitud sojaga) (mahe porgand ja purustatud tomat)	150	79	6.52	1.16	11.14	
	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	
	Värske kapsas, porgand (mahe), spinat, peet (mahe)	120	35	1.68	0.39	7.05	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	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	
	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :			835	29.88	26.58	120.51	
KOOLILÕUNA	Kanahakkliha st. pikppoiss	50	116	8.26	6.77	5.40	1;3
	Kapsa - riisikotlet (mahe valge uba)	60	57	2.15	1.01	10.23	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Ahju porgandi ribad (mahe)	60	30	0.83	0.61	6.26	
	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	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	80	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			874	29.31	34.81	114.29	
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul ja porgand)	300	112	14.84	0.89	11.80	4
	Kaalika-kikerhernepüreesupp (mahe kartul, porgand ja kikerhernes)	300	229	9.05	7.23	29.80	2
	Rõstitud sepikukuubiikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Rabarberikook	100	331	5.74	12.59	48.25	1;3
	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	
	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			886	35.22	29.93	120.47	
KOOLILÕUNA	Seapraad porgandi ja küüsluguga (mahe porgand)	50	125	11.24	8.54	1.10	
	Köögi viljakotlet (mahe kartul, porgand ja hernes)	50	54	1.14	2.57	7.14	1;3
	Hapukoorekaste (mahe hapukoor)	100	78	1.43	5.63	5.70	1;2
	Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	1;3
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hapukapsas, kurk, kaalikas, kõrvits	120	25	1.05	0.21	5.43	
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU :			894	35.78	35.99	108.07	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			872	31.85	32.04	116.33	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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