

Tartu KJPG koolilõuna menüü 30.03- 02.04 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	
	Köögivilja-riisiroog (mahe hernes, mais, porgand ja riis)	300	341	8.20	2.82	72.02	
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Aurutatud rohelised herved (mahe)	60	44	3.28	0.25	8.57	
	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	
	Kurk, peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	120	31	1.53	0.36	6.06	
	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	
	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			859	41.71	30.97	103.46	
KOOLILÕUNA	Sealihapilaff (mahe porgand ja riis)	300	378	16.60	5.55	65.54	
	Läätsepikkpoiss (mahe läätsed ja riis)	50	91	3.92	2.33	13.51	1
	Piimakaste (mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	100	34	3.37	0.37	5.88	
	Hiiinakapsas, tomat, nuikapsas, rohelised oad	120	27	1.35	0.24	5.79	
	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	
	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			886	34.93	23.88	137.26	
KOOLILÕUNA	Kalasupp tomatiga (mahe kartul ja porgand)	300	127	16.28	1.95	11.53	4
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega (mahe kartul)	300	122	3.23	6.28	14.48	2
	Rõstitud sepikukubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Purukook õuntega (mahe õun)	100	339	4.41	14.46	47.59	1;2;3
	Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			861	33.12	29.96	115.47	
KOOLILÕUNA	Rootsi pikkpoiss (mahe veisehakkliha)	50	76	8.24	3.17	3.31	1;2;3
	Riisikotlet aedviljadega (mahe porgand ja hernes)	50	64	4.60	1.61	7.81	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Kaalikas, aurutatud brokoli (mahe), redis, valge peakapsas	120	30	1.85	0.28	6.46	
	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	
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			833	29.06	30.20	114.81	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			860	34.7	28.75	117.75	

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; Örne 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