

Tartu KJPG koolilõuna menüü 04.05- 07.05 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13.88	1.95	0.45		
	Köögivilja-kikerherne vokiroog (mahe porgand ja kikerhermes)	150	101	3.56	4.44	12.66		
	Piimakaste (mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2	
	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	120	56	2.50	0.56	10.83		
	Kastmevalik salatitele	25	140	0.28	15.23	0.53	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		
	Ingveritee sidruniga	90	2	0.05	0.02	0.38		
	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	
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42		
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
ESMASPÄEV KOKKU :			871	40.58	28.47	111.86		
KOOLILÕUNA	Kana poolkoib Rasmus ja Robert Laidvee	80	141	21.66	5.67	0.79	10	
	Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand, punased läätsed ja maitsestatata jogurt)	50	48	2.08	0.82	8.29	1;2;3	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2	
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32		
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1	
	Ahjupartulid ürtidega (mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20		
	Hapukapsas, kaalikas, spinat, peet	120	33	1.68	0.36	6.48		
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.17	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2	
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97		
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40		
TEISIPÄEV KOKKU :			891	43.42	29.92	112.97		
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka RALF KÜTTIS (mahe kartul)	300	163	13.78	6.64	12.65		
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp (mahe porgand ja punased läätsed)	150	98	4.94	3.38	12.52	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	30	61	0.84	6.00	1.08	2	
	Kohupiima - kamavaht HENRIK OJAMAA (mahe maitsestatata jogurt)	150	224	8.72	15.89	11.66	1;2	
	Seemne-pähklisegu	5	28	1.21	2.27	1.01	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)	100	287	8.21	3.36	53.24	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 :			883	36.86	37.33	99.80	
	KOOLILÕUNA	Küpsetatud valge kalafilee RALF KÜTTIS	50	78	12.30	3.16	0.05	4
		Köögiviljakotlet (mahe kartul, porgand ja hernes)	50	38	1.26	0.55	7.55	1;3
Tar-tar kaste RALF KÜTTIS (mahe maitsestatata jogurt ja hapukoor)		100	67	1.81	5.05	4.53	2	
Keedetud odrakruup		60	68	1.74	0.42	14.87	1	
Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)		60	73	1.42	0.62	15.06		
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		19	107	0.22	11.57	0.40	10;2	
Seemnesegu		7	38	1.60	3.06	1.74	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)		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 :			831	32.50	29.77	111.99		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			869	38.34	31.37	109.16		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi 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 pörandaleib, Eesti Pagar.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticcrest.com