

Tartu KJPG koolilõuna menüü 11.05- 14.05 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	78	13.94	2.20	0.34	10
	Kikerhemepilaff (mahe kikerhernes ja riis)	300	401	14.48	3.58	72.79	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Aurutatud liilkapsas	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 tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Kurk, peet, spinat, porgand (mahe)	120	31	1.53	0.36	6.06	
	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	
	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>857</b>	<b>36.42</b>	<b>29.44</b>	<b>112.20</b>	
KOOLILÕUNA	Kanahakkliha pikkpoiss	50	116	8.26	6.77	5.40	1;3
	Oakotlet (Vegan)	50	66	2.51	1.79	9.59	1;10
	Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Hiiinakapsas, tomat, nuikapsas, rohelised oad	120	27	1.35	0.24	5.79	
	Kastmevalik salatitele	9	51	0.10	5.48	0.19	10;2
	Seemnesegu	18	99	4.10	7.87	4.47	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
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>831</b>	<b>30.90</b>	<b>30.14</b>	<b>112.84</b>	
KOOLILÕUNA	Kõrvitsapüreesupp sealihaga (mahe kartul ja porgand)	300	186	12.50	9.30	14.34	2
	Minestroone supp (lihata) (mahe kartul ja porgand)	300	139	5.56	0.72	28.57	1;9
	Hapukoort, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Kakao - jogurtidessert banaaniga (mahe maitsestatamata jogurt ja banaan)	150	178	5.20	4.64	28.41	2
	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	
	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>820</b>	<b>34.23</b>	<b>26.86</b>	<b>111.05</b>
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kapsa - riisikotlet (mahe valge uba)	50	61	2.00	2.28	8.50	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Ahjuporgandi ribad (mahe)	60	30	0.83	0.61	6.26	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Punane kapsas, mais (mahe), paprika, rukola	120	54	2.50	0.56	10.86	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	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	
	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	
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>885</b>	<b>39.74</b>	<b>30.50</b>	<b>113.55</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>848</b>	<b>35.32</b>	<b>29.24</b>	<b>112.41</b>	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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; Õne 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](mailto:tootearendus@balticrest.com)