

<b>Tartu KJPG koolilõuna menüü 18.05- 22.05 10–12 klass</b>		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
	Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand)	150	106	5.38	1.22	20.36	
	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	
	Jääkapsas, mais (mahe), rukola, peet	120	56	2.50	0.56	10.83	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>852</b>	<b>32.31</b>	<b>30.99</b>	<b>111.08</b>	
KOOLILÕUNA	Kala - kõögiviljasupp (mahe kartul ja porgand)	300	155	15.56	4.50	14.03	4
	Borš läätsedega (mahe kartul, porgand ja rohelised läätsed)	300	145	7.71	0.70	25.77	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Brownie	80	329	5.50	19.10	32.45	1;2;3
	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>829</b>	<b>31.64</b>	<b>29.09</b>	<b>109.20</b>	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15.52	3.62	0	
	Kikerhernepikkpoiss (mahe porgand ja kikerhernes)	50	72	3.88	0.79	10.51	1
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hapukapsas, kaalikas, spinat, peet	120	33	1.68	0.36	6.48	
	Kastmevalik salatitele	11	62	0.12	6.70	0.23	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	
	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
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>860</b>	<b>38.52</b>	<b>29.74</b>	<b>111.04</b>	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe kikerhernes ja porgand)	50	83	4.48	0.89	12.40	1
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	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
	Peakapsas, kõrvits, rohelised herved (mahe), redis	120	39	2.43	0.24	8.19	
	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	
	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)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>858</b>	<b>35.61</b>	<b>29.76</b>	<b>113.41</b>	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU :</b>			<b>850</b>	<b>34.52</b>	<b>29.9</b>	<b>111.18</b>	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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; 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)