

Tartu KJPG koolilõuna menüü 01.06- 04.06 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	50	73	13.77	1.94	0	
	Köögivilja-kikerherne vokiroom (mahe porgand ja kikerhernes)	150	61	2.95	1.30	9.90	
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Jääkapsas, mais (mahe), rukola, peet	120	56	2.50	0.56	10.83	
	Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.28	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	
	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
ESMASPÄEV KOKKU :			883	40.27	29.92	111.82	
KOOLILÕUNA	Veiselihaõliõli (mahe porgand ja hapukoor)	150	175	9.65	11.30	8.91	1;2
	Lillkapsa - spinatikotlet	50	55	1.99	2.43	6.73	1;3
	Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Peakapsas, kõrvits, rohelistes herned (mahe), redis	120	39	2.43	0.24	8.19	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.15	10;2
	Seemnesegu	17	93	3.88	7.43	4.22	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
TEISIPÄEV KOKKU :			837	31.29	30.32	112.44	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartul)	300	189	15.64	9.68	10.22	4
	Kreemjas kaunviljasupp riisiga (mahe porgand)	300	243	9.00	9.97	31.68	2
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Leivavaht jõhvikatega	100	130	1.96	0.56	28.05	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1.65	2.10	2.30	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	
	Soe piparmündi - marjajook	90	7	0.15	0.05	1.84	
	Piimatooted (mahe piim)	90	52	2.89	2.73	4.13	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	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 :			876	35.75	31.56	112.09
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Hirsi - porgandikotlet (mahe läätsed ja porgand)	50	48	2.08	0.82	8.29	1;2;3
	Karrikaste (mahe piim)	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hapukapsas, kaalikas, spinat, peet	120	33	1.68	0.36	6.48	
	Kastmevalik salatitele	25	140	0.28	15.23	0.53	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	
	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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2	
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01		
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
NELJAPÄEV KOKKU :			843	35.72	29.05	111.87	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			860	35.76	30.21	112.06	

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; 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