

Tartu KJPG koolilõuna menüü 25.05- 28.05 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	144	14.27	9.37	0.66		
	Chilli sin carne (mahe punane uba, mais ja porgand)	150	101	5.08	1.27	18.69		
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2	
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04		
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06		
	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	3	17	0.03	1.83	0.06	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		
	Mahlajook (mahe mustõstramaht)	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	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>868</b>	<b>34.08</b>	<b>31.75</b>	<b>112.88</b>			
KOOLILÕUNA	Veisehakkliha-köögivilja pikkpoiss (mahe veisehakkliha, porgand ja muna)	50	80	9.22	3.30	3.41	1;3	
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul ja punane uba)	50	57	2.06	0.56	11.54	1;3	
	Piimakaste basiilikuga	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1	
	Keedetud rohelised 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	
	Punane kapsas, mais (mahe), paprika, rukola	120	54	2.50	0.56	10.86		
	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2	
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70			
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>868</b>	<b>35.19</b>	<b>29.34</b>	<b>115.61</b>			
KOOLILÕUNA	Värskekapsasupp kalkunilihaga (mahe kartul ja porgand)	300	105	11.91	1.54	11.87		
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerhermes)	300	274	7.98	16.09	24.75	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1	
	Õunakook (mahe õun ja hapukoor)	100	263	4.36	14.46	28.86	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		
	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)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2	
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70		
	<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>814</b>	<b>30.83</b>	<b>27.20</b>	<b>111.67</b>		
	KOOLILÕUNA	Küpsetatud heigifilee	50	79	12.34	3.17	0.19	4
		Kikerhernepikkpoiss (mahe porgand ja kikerhermes)	50	72	3.88	0.79	10.51	1
Koorene juustukaste		100	175	3.77	15.00	6.30	2	
Ahju-porgandi ribad (mahe)		60	30	0.83	0.61	6.26		
Ahjukartulid ürtidega (mahe)		60	65	1.60	0.38	14.20		
Keedetud pärl kuskuss		60	89	3.07	0.78	17.50	1	
Hiinakapsas, tomat, nuikapsas, rohelised oad		60	14	0.68	0.12	2.90		
Kastmevalik salatitele		5	28	0.06	3.05	0.11	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)		65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2	
Banaan (mahe)		70	73	0.84	0.21	17.01		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30			
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>848</b>	<b>33.43</b>	<b>30.39</b>	<b>112.30</b>			
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>849</b>	<b>33.38</b>	<b>29.67</b>	<b>113.12</b>			

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; Õnne 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)