

Tartu KJPG koolilõuna menüü 01.09-04.09 10-12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA							
KOOLILÕUNA	Seapraad	60	162	14.90	11.50	0	
	Läätsepikkpoiss (mahe läätсед ja riis)	50	73	3.70	0.39	13.68	1
	Hapukoorekaste	100	78	1.43	5.63	5.61	1,2
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	100	109	2.66	0.64	23.66	
	Keedetud odrakruup	100	113	2.90	0.70	24.78	1
	Kapsasalat paprikaga (mahe paprika)	40	10	0.45	0.09	2.04	
	Aurutatud mais	40	42	1.27	0.33	8.69	
	Kõrvits	40	8	0.32	0.04	1.92	
	Kastmevalik salatitele (2 sorti)	5	15	0.11	1.59	0.15	2
	Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
	Vesi	60	0	0	0	0	
	Maitsevesi jõhvikatega	60	1	0.01	0.01	0.12	
	Piparmündi tee	60	0	0	0	0	
	Õunamahla jook kontsentreeritud mahlast (mahe õunamahl)	60	22	0	0	5.40	
	Piimatooted (mahe piim)	60	40	1.95	2.46	2.61	2
	Rukkisepik, Eesti Pagar	10	28	0.98	0.27	4.70	1,2
	Rehe vormileib, Eesti Pagar	10	24	0.84	0.09	4.60	1
	Ruks hele Seemneleib, Leibur	10	28	0.79	0.76	4.10	
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	70	23	0.42	0.14	3.92	
TEISIPÄEV KOKKU:		816	33.81	31.25	101.30		
KOOLILÕUNA	Veisehakkliha - aedviljasupp (mahe kartul, porgand ja veisehakkliha)	350	147	13.52	4.28	13.77	
	Porgandi - kikerherne puresupp (mahe porgand ja kikerhernes)	300	178	5.61	6.96	19.57	2
	Röstitud sepikuuikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hakitud maitseroheline	10	3	0.37	0.10	0.10	
	Riisipuding õuna ja kaneeliga (mahe pudruriis)	160	212	2.70	12.36	23.04	2
	Mariasegu kirsist, maasikast ja mustsõstrast	20	7	0.20	0.02	1.12	
	Seemne-pähklisegu	15	86	4.06	7.11	1.75	11,6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi kurgiga	75	1	0.03	0	0.05	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	Piimatooted (mahe piim)	75	50	2.44	3.08	3.26	2
	Täisterasepik, Eesti Pagar	20	56	2.00	0.68	9.80	1
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	20	56	1.40	0.42	10.40	1
	Rukkiräak, Eesti Leivatööstus	20	42	1.04	0.28	8.20	1
	Urdimaare	30	72	1.83	6.86	0.98	2
	Kikerhernehummus	30	36	2.35	0.31	4.61	
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Tomat	70	13	0.49	0.15	2.59	
KOLMAPÄEV KOKKU:		803	32.89	32.74	84.33		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud lõhefilee	60	159	15.17	10.94	0.10	
	Riisi-hernekottlet kohupiimaga (mahe pudruriis ja porgand)	50	58	2.84	1.39	8.66	1,2,3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1,2
	Keedetud kartulid (mahe)	100	104	2.66	0.14	23.66	
	Keedetud kinua	100	138	5.29	2.62	24.04	
	Kõrvitsa - õunasalat	40	17	0.25	0.27	3.61	
	Peet (mahe)	40	17	0.64	0.08	3.48	
	Värske kurk	40	4	0.28	0	0.56	
	Kastmevalik salatitele (2 sorti)	3	9	0.07	0.95	0.09	2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	Seemnesegu	4	23	1.07	1.85	0.50	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi melissiga	75	1	0.06	0.58	0.55	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0.08	0.01	0.76	
	Piimatooted (mahe piim)	75	50	2.44	3.08	3.26	2
	Tõsta täistera röstsepik, Eesti Pagar	10	28	1.00	0.36	4.80	
	Rehe rukkileib, Eesti Pagar	10	22	0.50	0.10	4.60	1
	Meie Eesti Rukkileib, Eesti Leivatööstus	10	23	0.66	0.16	4.37	1
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas (mahe)	70	21	0.70	0.21	5.11	
NELJAPÄEV KOKKU:		828	36.40	31.96	102.22		
KOOLILÕUNA	Kalkuniguljass (mahe porgand ja hapukoor)	150	120	9.52	4.92	8.94	1,2
	Chilli sin carne (mahe porgand ja punane uba)	150	100	5.02	1.24	18.37	
	Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
	Keedetud täisterapasta (mahe)	100	144	5.20	1.26	26.00	1
	Porgandi ja kaalikasalat (mahe porgand ja kaalikas)	40	20	0.32	0.10	4.38	
	Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
	Spinat	40	7	0.76	0.20	0.68	
	Kastmevalik salatitele (2 sorti)	10	37	0.21	3.96	0.26	2
	Seemnesegu	25	141	6.69	11.55	3.10	11
	Vesi	70	0	0	0	0	
	Maitsevesi apelsiniga	75	2	0.04	0	0.38	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Marja (maasikas, punane - ja must sõstar) - jogurtimuuti (mahe jogurt)	75	42	1.76	1.18	5.67	2
	Piimatooted (mahe piim)	75	50	2.44	3.08	3.26	2
	Kaera Röst, Eesti Pagar	20	52	2.60	0.76	6.60	
	Ruks täistera pätsileib, Leibur	20	44	1.06	0.26	8.40	
	Jassi seemneleib, Eesti pagar	20	63	1.86	2.00	8.60	1
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Nuikapsas	70	17	0.35	0.14	4.20	
REEDE KOKKU:		892	37.65	30.93	112.49		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		828	37.35	30.85	99.36		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.
Leivatoodete valik on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com