

Tartu KJPG koolilõuna menüü 07.09- 10.09 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Koorene sealihakaste (mahe porgand)	150	157	9.57	9.21	8.93	1,2
	Aedviljakarri ubadega (mahe porgand, valge uba ja punane uba)	150	157	6.15	7.13	18.43	2
	Keedetud täisteraniis	100	117	2.20	1.16	22.89	
	Keedetud kinoa (mahe)	100	138	5.29	2.62	24.04	
	Kapsasalat värskes kurgiga (mahe kapsas)	40	11	0.44	0.27	1.87	
	Aurutatud mais (mahe)	40	42	1.27	0.33	8.69	
	Kaalikas (mahe)	40	12	0.40	0.12	2.92	
	Kastmevalik salatitele (2 sorti)	15	46	0.34	4.76	0.44	2
	Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi sidruniga	75	1	0.03	0.01	0.13	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe piim)	75	50	2.44	3.08	3.26	2
	Kaerasepik, Eesti Pagar	10	26	1.34	0.38	3.90	1
	Must rukkileib, Eesti Pagar	10	25	0.56	0.10	4.50	
	Ruks täistera vormileib, Leibur	10	24	0.81	0.09	4.40	
	Pärm	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand (mahe)	70	23	0.42	0.14	3.92	
ESMASPÄEV KOKKU:			812	30.74	31.79	99.79	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	60	91	16.66	2.34	0.54	
	Läätse-kodujuustukotlet (mahe punased läätsed ja porgand)	50	54	4.01	1.66	5.68	
	Tomatikaste	100	30	0.95	0.72	4.92	
	Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
	Keedetud täisterapasta (mahe)	100	144	5.20	1.26	26.00	1
	Kõrvitsa ja porgandisalat (mahe porgand)	40	18	0.28	0.25	3.72	
	Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
	Spinat	40	7	0.76	0.20	0.68	
	Kastmevalik salatitele (2 sorti)	15	46	0.34	4.76	0.44	2
	Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
	Vesi	60	0	0	0	0	
	Maitsevesi kurgiga	60	0	0.02	0	0.04	
	Piparmündi tee	60	0	0	0	0	
	Õunamahla jook kontsentreeritud mahlalt (mahe õunamahl)	60	22	0	0	5.40	
	Piimatooted (mahe piim)	60	40	1.95	2.46	2.61	2
	Rukkiseplik, Eesti Pagar	20	56	1.96	0.54	9.40	1,2
	Rehe vormileib, Eesti Pagar	20	48	1.68	0.18	9.20	1
	Ruks hele Seemneleib, Leibur	20	56	1.58	1.52	8.20	
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Nuikapsas	70	17	0.35	0.14	4.20	
TEISIPÄEV KOKKU:			802	40.72	22.61	106.15	
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul ja porgand)	350	150	16.23	3.64	13.03	4
	Värskekapsasupp läätsedega (mahe kartul, porgand, kapsas ja rohelised läätsed)	350	239	14.08	1.13	39.79	
	Hakitud maitseroheline	10	3	0.37	0.10	0.10	
	Hakitud maitseroheline	10	3	0.37	0.10	0.10	
	Õuna - rukkikook (mahe muna ja õun)	100	291	5.53	11.63	42.27	1,2,3
	Seemne-pähklisegu	15	86	4.06	7.11	1.75	11,6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi melissiga	75	1	0.06	0.58	0.55	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe piim)	75	50	2.44	3.08	3.26	2
	Täisteraseplik, Eesti Pagar	10	28	1.00	0.34	4.90	1
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	10	28	0.70	0.21	5.20	1
	Rukkiraak, Eesti Leivatööstus	10	21	0.52	0.14	4.10	1
	Lõhemääre	30	76	5.98	5.71	0.39	2,4
	Porgandi-oamääre (mahe valge uba ja porgand)	30	34	1.98	0.25	6.56	
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske kurg	70	7	0.49	0	0.98	
KOLMAPÄEV KOKKU:			806	40.13	32.86	90.23	
KOOLILÕUNA	Mehhikopärane kanapada (mahe punane uba ja mais)	150	132	12.92	1.22	18.32	
	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe kikerherne ja porgand)	50	83	4.42	0.86	12.08	1
	Hapukoorekaste (mahe hapukoor)	100	78	1.43	5.63	5.61	1,2
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	100	101	2.73	0.91	21.00	2
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	100	158	10.83	0.75	23.55	
	Jääkapsa - redisesalat	40	8	0.36	0.24	1.09	
	Aurutatud rohelised herned (mahe)	40	29	2.18	0.17	5.71	
	Peet (mahe)	40	17	0.64	0.08	3.48	
	Kastmevalik salatitele (2 sorti)	15	46	0.34	4.76	0.44	2
	Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi jõhvikatega	75	1	0.01	0.02	0.15	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	Piimatooted (mahe piim)	75	50	2.44	3.08	3.26	2
	Tosta täistera röstsepik, Eesti Pagar	15	42	1.50	0.54	7.20	
	Rehe rukkileib, Eesti Pagar	15	33	0.75	0.15	6.90	1
	Meie Eesti Rukkileib, Eesti Leivatööstus	15	35	0.99	0.24	6.56	1
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kõrvits	70	14	0.56	0.07	3.36	
NELJAPÄEV KOKKU:			825	41.14	19.39	120.21	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			809	37.36	27.42	102.97	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraadi hulka.

Leivatoodete valikus 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