

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 täisterariis	100	117	2.20	1.16	22.89	
	Keedetud kinoa (mahe)	100	138	5.29	2.62	24.04	
	Kapsasalat värskel 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)	8	25	0.18	2.54	0.24	2
	Seemnesegu	16	90	4.28	7.39	1.99	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi sidruniga	90	1	0.03	0.01	0.16	
	Kummeli tee	90	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe piim)	90	60	2.92	3.69	3.92	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	
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Porgand (mahe)		70	23	0.42	0.14	3.92	
ESMASPAEV KOKKU:		778	29.99	28.33	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 (mahe porgand)	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	10	56	2.68	4.62	1.24	11
	Vesi	70	0	0	0	0	
	Maitsevesi kurgiga	70	0	0.02	0	0.05	
	Piparmündi tee	70	0	0	0	0	
	Õunamahajook kontsentreeritud mahlast (mahe õunamahl)	70	25	0	0	6.30	
	Piimatooted (mahe piim)	70	47	2.28	2.87	3.04	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	
TEISIPAEV KOKKU:		784	39.72	20.71	106.87		
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul ja porgand)	300	129	13.91	3.12	11.17	4
	Värskekapsasupp läätsedega (mahe kartul, porgand, kapsas ja rohelised läätsed)	300	205	12.07	0.97	34.10	
	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	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi melissiga	90	1	0.07	0.69	0.66	
	Hibiskuse tee	90	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe piim)	90	60	2.92	3.69	3.92	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
	Lõhemäär	30	76	5.98	5.71	0.39	2,4
	Porgandi-õunamahl (mahe valge uba ja porgand)	30	34	1.98	0.25	6.56	
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske kurk	70	7	0.49	0	0.98	
KOLMAPAEV KOKKU:		795	38.30	33.06	89.14		
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	
	Jaakapsa - 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	4	23	1.07	1.85	0.50	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi õhvikatega	90	1	0.01	0.02	0.18	
	Ingvitsee sidruniga	90	2	0.05	0.02	0.38	
	Piimatooted (mahe piim)	90	60	2.92	3.69	3.92	2
	Tõsta täistera röstseplik, 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	
NELJAPAEV KOKKU:		774	38.69	14.92	119.60		
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:							
NADALA KESKMINE KOKKU:		787	36.18	25.42	103.12		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži 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