

Tartu KJPG koolilõuna menüü 31.08- 04.09, 10-12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0	
	Suvikõrvitsa ja oa hautis (mahe porgand)	150	88	5.03	1.22	15.45	9
	Tomatikaste (mahe porgand)	100	30	0.95	0.72	4.92	
	Keedetud riis	100	128	2.52	0.88	27.30	
	Keedetud rohelised läätsed	100	158	10.83	0.75	23.55	
	Peedi - kurgi salat (mahe peet)	40	16	0.57	0.26	2.90	
	Porgand (mahe)	40	13	0.24	0.08	2.24	
	Aurutatud rohelised herned	40	29	2.18	0.17	5.71	
	Kastmevalik salatitele (2 sorti)	15	46	0.34	4.76	0.44	2
	Seemnesegu	4	23	1.07	1.85	0.50	11
	Vesi	70	0	0	0	0	
	Maitsevesi sidruniga	70	1	0.03	0.01	0.12	
	Kummeli tee	70	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe piim)	0	0	0	0	0	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	
KOOLILÕUNA	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas (mahe)	70	17	0.77	0.14	3.78	
	ESMASPÄEV KOKKU:		662	39.28	13.90	91.19	
	Seapraad	60	162	14.90	11.50	0	
	Läätsepikkpoiss (mahe läätsed 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 kapsas)	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)	3	9	0.07	0.95	0.09	2
	Seemnesegu	12	68	3.21	5.55	1.49	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi jõhvikatega	90	1	0.01	0.02	0.18	
	Piparmündi tee	90	0	0	0	0	
	Õunamahla jook kontsentreeritud mahlast (mahe õunamahl)	70	25	0	0	6.30	
KOOLILÕUNA	Piimatooted (mahe piim)	90	60	2.92	3.69	3.92	2
	Rukkiseplik, 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:		817	33.94	30.47	103.14	
	Veisehakiliha - aedviljasupp (mahe kartul, porgand ja veisehakiliha)	300	126	11.59	3.67	11.80	
	Porgandi - kikerherne püreesupp (mahe porgand ja kikerherne)	300	178	5.61	6.96	19.57	2
	Röstitud sepikukubikud	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)	130	172	2.19	10.05	18.72	2
	Mariasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
	Seemne-pähklisegu	15	86	4.06	7.11	1.75	11,6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi kurgiga	90	0	0.03	0	0.06	
	Ingveteer sidruniga	90	2	0.05	0.02	0.38	
	Piimatooted (mahe piim)	90	60	2.92	3.69	3.92	2
	Täisteraseplik, Eesti Pagar	20	56	2.00	0.68	9.80	1
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	20	56	1.40	0.42	10.40	1
KOOLILÕUNA	Rukkiräak, Eesti Leivatööstus	20	42	1.04	0.28	8.20	1
	Urdimäre	30	72	1.83	6.86	0.98	2
	Kikerhernehumus (mahe kikerherne)	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:		752	30.94	33.43	78.77	
	Ahjus küpsetatud lõhefilee	60	159	15.17	10.94	0.10	
	Riis-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 kinoa	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
	Koduluust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	Seemnesegu	4	23	1.07	1.85	0.50	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi melissiga	90	1	0.07	0.69	0.66	
	Soe kummeli - apelsini jook	90	4	0.10	0.01	0.92	
KOOLILÕUNA	Piimatooted (mahe piim)	90	60	2.92	3.69	3.92	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:		839	36.91	32.68	103.15	
	Kalkuniguljašš (mahe porgand ja hapukoore)	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)	15	56	0.31	5.94	0.40	2
	Seemnesegu	26	147	6.96	12.01	3.23	11
	Vesi	70	0	0	0	0	
	Maitsevesi apelsiniga	70	2	0.04	0	0.36	
	Hibiskuse tee	70	0	0	0	0	
	Marja - jogurtismuuti (mahe maisestamata jogurt)	70	39	1.64	1.10	5.30	2
KOOLILÕUNA	Piimatooted (mahe piim)	70	47	2.28	2.87	3.04	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:		910	37.74	33.08	112.15	
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		796	35.76	28.71	97.68	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi 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