

Tartu KJPG koolilõuna XL menüü 01.09- 04.09, 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA							
ESMASPÄEV KOKKU:		862	57.01	19.66	109.82		
KOOLILÕUNA	Seapraad	100	270	24.84	19.17	0	
	Hapukoorekaste	100	78	1.43	5.63	5.61	1,2
	Ahiukartulid ürtidega (mahe)	120	130	3.19	0.77	28.39	
	Keedetud odrakruup	120	136	3.49	0.84	29.74	1
	Kapsasalat paprikaga (mahe kapsas)	60	15	0.67	0.13	3.05	
	Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Kõrvits	60	12	0.48	0.06	2.88	
	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	
	Õunamahajook kontsentreeritud mahlast (mahe õunamahl)	90	32	0	0	8.10	
	Pimatooteid (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:		1006	46.01	38.63	120.95		
KOOLILÕUNA	Chilli con carne veisehakklihaga (mahe punased oad ja veisehakkliha)	200	184	16.77	4.05	22.24	
	Risipuding õuna ja kaneeliga (mahe pudruniis)	130	172	2.19	10.05	18.72	2
	Marjasegu kirsist, maasikast ja mustsõstrast	20	7	0.20	0.02	1.12	
	Keedetud riis (mahe)	120	153	3.02	1.06	32.76	
	Keedetud pasta (mahe)	120	172	5.62	1.32	32.76	1
	Peedisalat jogurtiga (mahe peet ja maitsestatamata jogurt)	60	26	1.06	0.26	4.95	2
	Porgand (mahe)	60	19	0.36	0.12	3.36	
	Värske kapsas (mahe)	60	14	0.66	0.12	3.24	
	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	
	Ingveritee sidruniga	90	2	0.05	0.02	0.38	
	Pimatooteid (mahe piim)	90	60	2.92	3.69	3.92	2
	Taisteraseplik, 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
	Urdimäär	30	72	1.83	6.86	0.98	2
	Kikerhernehummus (mahe kikerhernes)	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:		1193	46.47	36.59	166.18		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud lõhefilee	100	265	25.28	18.24	0.18	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1,2
	Keedetud kartulid (mahe)	120	125	3.19	0.17	28.39	
	Keedetud kinoa	120	166	6.34	3.15	28.84	
	Kõrvitsa - õunasalat	60	25	0.37	0.41	5.42	
	Peet (mahe)	60	26	0.96	0.12	5.22	
	Värske kurk	60	6	0.42	0	0.84	
	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	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	
	Pimatooteid (mahe piim)	90	60	2.92	3.69	3.92	2
	Tosta täistera röstiseplik, 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:		1012	49.18	40.72	116.59		
KOOLILÕUNA	Kalkuniguljašš (mahe porgand ja hapukoor)	200	160	12.69	6.56	11.93	1,2
	Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.85	
	Keedetud täisterapasta (mahe)	120	173	6.24	1.51	31.20	1
	Porgandi ja kaalikasalat (mahe porgand ja kaalikas)	60	30	0.48	0.15	6.57	
	Valge redis	60	9	0.60	0.06	2.10	
	Spinat	60	10	1.14	0.30	1.02	
	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 (maasikas, punane - ja must sõstar) - jogurtismuuti (mahe jogurt)	70	39	1.64	1.10	5.30	2
	Pimatooteid (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:		1018	43.53	35.38	128.22		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		1018	48.44	34.2	128.35		

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