

Tartu KJPG koolilõuna XL 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)	200	209	12.76	12.28	11.91	1;2
	Keedetud täisterariis	120	141	2.65	1.40	27.47	
	Keedetud kinoa (mahe)	120	166	6.34	3.15	28.84	
	Kapsasalat värskel kurkiga (mahe kapsas)	60	16	0.66	0.40	2.81	
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Kaalikas (mahe)	60	18	0.60	0.18	4.38	
	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	
ESMASPÄEV KOKKU:			914	35.73	32.52	118.90	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahiupraad	100	151	27.76	3.90	0.90	
	Tomatikaste (mahe porgand)	100	30	0.95	0.72	4.92	
	Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.85	
	Keedetud täisterapasta (mahe)	120	173	6.24	1.51	31.20	1
	Kõrvitsa ja porgandisalat (mahe porgand)	60	27	0.42	0.38	5.58	
	Valge redis	60	9	0.60	0.06	2.10	
	Spinat	60	10	1.14	0.30	1.02	
	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 kurkiga	70	0	0.02	0	0.05	
	Piparmündi tee	70	0	0	0	0	
	Õunamahla jook kontsentreeritud mahlast (mahe õunamahl)	70	25	0	0	6.30	
	Piimatooted (mahe piim)	70	47	2.28	2.87	3.04	2
	Rukkiseppik, 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	
TEISPÄEV KOKKU:			913	53.42	23.01	119.98	
KOOLILÕUNA	Kala-koorekaste	200	216	15.97	12.45	9.78	1;2;4
	Õuna - rukkikook (mahe muna ja õun)	100	291	5.53	11.63	42.27	1;2;3
	Keedetud makaronid (mahe)	120	171	4.99	1.13	34.32	1
	Keedetud riis (mahe)	120	153	3.02	1.06	32.76	
	Hilnakapsasalat tilliga	60	12	0.78	0.37	0.91	
	Porgand (mahe)	60	19	0.36	0.12	3.36	
	Peet (mahe)	60	26	0.96	0.12	5.22	
	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
	Täisteraseppik, Eesti Pagar	10	28	1.00	0.34	4.90	1
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	10	28	0.70	0.21	5.20	1
	Rukkirääk, Eesti Leivatööstus	10	21	0.52	0.14	4.10	1
	Lõhemääre	30	76	5.98	5.71	0.39	2;4
	Porgandi-õunamääre (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	
KOLMAPÄEV KOKKU:			1259	50.10	45.09	164.22	
KOOLILÕUNA	Mehhikopärane kanapada (mahe punane uba ja mais)	200	176	17.23	1.63	24.43	
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	120	121	3.28	1.09	25.21	2
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	120	190	13.00	0.90	28.26	
	Jäakapsa - redisesalat	60	12	0.53	0.36	1.64	
	Aurutatud rohelised herned (mahe)	60	44	3.28	0.25	8.57	
	Peet (mahe)	60	26	0.96	0.12	5.22	
	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 jõhvikatega	90	1	0.01	0.02	0.18	
	Ingveritee sidruniga	90	2	0.05	0.02	0.38	
	Piimatooted (mahe piim)	90	60	2.92	3.69	3.92	2
	Tosta täistera röstiseppik, 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:			897	47.31	15.90	139.78	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:							
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			984	46.15	30	131.69	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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