

Tartu KJPG koolilõuna XL menüü 31.08-04.09, 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	100	165	28.21	5.76	0	
	Tomatikaste (mahe porgand)	100	30	0.95	0.72	4.92	
	Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
	Keedetud rohelised läätsed	120	190	13.00	0.90	28.26	
	Peedi - kurgi salat (mahe peet)	60	25	0.85	0.40	4.34	
	Porgand (mahe)	60	19	0.36	0.12	3.36	
	Aurutatud rohelised herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
	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	
	Pimatooteid (mahe piim)	70	47	2.28	2.87	3.04	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	Oun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas (mahe)	70	17	0.77	0.14	3.78	
	ESMASPÄEV KOKKU:		862	57.01	19.66	109.82	
	Seapraad	100	270	24.84	19.17	0	
	Hapukoorekaste	100	78	1.43	5.63	5.61	1,2
	Ahjukartulid 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	
	Ounamahla jook kontsentreeritud mahlast (mahe õunamahla)	90	32	0	0	8.10	
KOOLILÕUNA	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	
	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	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	
KOOLILÕUNA	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
	Rukkiraak, Eesti Leivatööstus	20	42	1.04	0.28	8.20	1
	Urdimäär	30	72	1.83	6.86	0.98	2
	Kikerhernemummu (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	
	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	
KOOLILÕUNA	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	
	Kalkuniguljass (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 - jogurtimuut (mahe maitsestatamata jogurt)	70	39	1.64	1.10	5.30	2
	Pimatooteid (mahe piim)	70	47	2.28	2.87	3.04	2
KOOLILÕUNA	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 toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraali hulka.
Leivatoodete valgus on igapäevaselt 1 valgikuna rukkileib ning 1 valgikuna sepik.
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com