

Tartu KJPG koolilõuna menüü 14.09- 17.09 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0	
	Kõõgivilja-riisiroog (mahe riis ja porgand)	300	341	8.08	2.76	71.39	
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud makaronid (mahe)	60	85	2.50	0.56	17.16	1
	Hiinakapsasalat tilliga	60	12	0.78	0.37	0.91	
	Värske kurk, keedetud peet (mahe)	60	17	0.68	0.03	3.05	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi piparmündiga	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Soe kummeli - apelsini jook	90	4	0.10	0.01	0.92	
	Täispiim, R 3.8-4.4% (mahe), keefir 2.5%	90	57	2.88	3.15	4.18	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas (mahe)	70	17	0.77	0.14	3.78	
ESMASPÄEV KOKKU:			813	41.77	31.86	84.21	
KOOLILÕUNA	Värskekapsa - veisehakklihahautis (mahe kapsas, porgand ja veisehakkliha)	150	90	8.73	3.62	6.21	
	Läätsepikkpoiss (mahe läätsed ja riis)	60	89	4.63	0.68	15.84	1
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Peedisalat jogurtiga (mahe peet ja maitsestatamata jogurt)	60	26	1.06	0.26	4.95	2
	Punane kapsas, aurutatud mais (mahe)	60	39	1.43	0.31	8.14	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi kurgiga	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Piparmündi tee	90	0	0	0	0	
	Maasikasmuuti (mahe maitsestatamata jogurt)	90	46	2.17	1.65	5.64	2
	Täispiim, R 3.8-4.4% (mahe), keefir 2.5%	90	57	2.88	3.15	4.18	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
TEISIPÄEV KOKKU:			822	34.92	27.73	104.45	
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	60	88	16.54	2.33	0.06	
	Roheline ratatouille (mahe rohelised läätsed)	150	100	6.49	0.56	16.59	9
	Karikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Porgandisalat hernestega (mahe porgand ja hernes)	60	25	0.50	0.43	3.98	
	Värske kapsas (mahe), valge redis	60	12	0.63	0.09	2.67	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
	Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi sidruniga	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Hibiskuse tee	90	0	0	0	0	
	Täispiim, R 3.8-4.4% (mahe), keefir 2.5%	90	57	2.88	3.15	4.18	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
KOLMAPÄEV KOKKU:			828	40.69	30.78	94.32	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16.42	10.15	0.06	4
	Maisi- oadotlet (mahe mais ja punane uba)	60	109	5.15	2.14	18.42	3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Keedetud kinoa (mahe)	60	83	3.17	1.58	14.42	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1.51	0.53	16.38	
	Valge redise - hapukooresalat (mahe hapukoor)	60	27	0.78	1.86	2.17	2
	Hiinakapsas, tomat	60	10	0.57	0.09	1.56	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi apelsiniga	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Ingveritee sidruniga	90	2	0.05	0.02	0.38	
	Täispiim, R 3.8-4.4% (mahe), keefir 2.5%	90	57	2.88	3.15	4.18	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU:			869	37.35	37.25	95.01	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			842	38.94	31.94	96.18	

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