

Tartu KJPG koolilõuna menüü 21.09- 24.09 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Bolognesekast (mahe veisehakkliha ja porgand)	150	95	9.17	2.84	7.92	
	Köögivilja - nuudlivokk (mahe kapsas ja porgand)	300	181	6.51	3.30	31.16	1;7
	Keedetud makaronid (mahe)	60	85	2.50	0.56	17.16	1
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Kaalika - õunasalat (mahe õun)	60	30	0.45	0.18	7.25	
	Jääkapsas, aurutatud mais	60	36	1.19	0.28	7.15	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
	Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi jõhvikaga	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)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU:			825	35.61	26.69	105.62	
KOOLILÕUNA	Kergelt tomatine kana poolkoib	80	139	21.73	5.21	1.09	
	Hirsi - porgandikotlet (mahe punased läätsed, maitsestatata jogurt ja porgand)	60	59	2.56	1.07	9.45	1;2;3
	Tomatikaste (mahe porgand)	100	30	0.95	0.72	4.92	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1.51	0.53	16.38	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Porgandi - porrulaugusalat (mahe porgand)	60	22	0.49	0.44	3.26	
	Värske kapsas (mahe), kõrvits	60	13	0.57	0.09	3.06	
	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 melissiga	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Kummeli 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)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
TEISIPÄEV KOKKU:			890	46.00	32.44	97.51	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	60	114	18.63	4.35	0	
	Uhpeajatoit ubadega (mahe kartul, porgand, kapsas ja punane uba)	300	211	8.23	2.31	41.47	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Kapsasalat värske kurgiga (mahe kapsas)	60	16	0.66	0.40	2.81	
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad	60	13	0.90	0.06	2.47	
	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 kurgiga	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Soe piparmündi - marjajook	90	7	0.15	0.05	1.84	
	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU:			820	40.55	32.53	89.65	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	60	102	12.15	3.62	4.39	1;11;3;4
	Oakotlet (mahe porgand ja punane uba)	60	90	4.30	0.93	16.35	1;10
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud kinoa (mahe)	60	83	3.17	1.58	14.42	
	Peedi - küüslaugusalat (mahe peet)	60	29	0.99	0.42	5.34	
	Hapukapsas, kaalikas	60	16	0.63	0.15	3.36	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	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 sidruniga	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Hibiskuse tee	90	0	0	0	0	
	Marja smuuti (maasikas, kirss, punane sõstar) (mahe banaan)	90	35	0.50	0.10	7.57	
	Täispiim, R 3.8-4.4% (mahe), keefir 2.5%	90	62	2.97	3.69	4.14	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU:			852	34.95	33.62	101.42	
NÄDALA KESKLINE KOKKU:			835	37.84	30.56	98.58	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kalorraaži 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