

Tartu KJPG koolilõuna menüü 01.09- 04.09 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
	Aedviljakarri ubadega	150	157	6.27	7.19	19.06	2
	Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis	60	73	1.42	0.61	15.06	
	Keedetud rohelised läätsed	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Valge kapsas, peet, kõrvits, brokoli	120	35	1.97	0.25	7.28	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0.06	0.08	0.43	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	90	22	0.01	0.01	5.17	
	Piimatooted (mahe piim)	90	49	2.92	2.37	4.11	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
ESMASPÄEV KOKKU :			887	38.89	37.53	98.05	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13.88	1.95	0.45	
	Riisikotlet aedviljadega (mahe riis ja porgand)	60	101	5.54	4.63	9.40	1;2;3
	Hapukoorekaste	100	78	1.43	5.63	5.70	1;2
	Rõstitud suvikõrvits	60	18	1.11	0.46	2.53	
	Keedetud pärl kuskuss	60	67	2.30	0.66	13.12	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Hiinakapsas, paprika, spinat, porgand (mahe)	120	30	1.68	0.42	5.70	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Kodujuust R5%	20	21	2.50	1.00	0.52	2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	80	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0.06	0.08	0.43	
	Piparmündi tee	90	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe piim)	90	49	2.92	2.37	4.11	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :			835	38.45	27.57	109.56	
KOOLILÕUNA	Hakklihasupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand ja sibul)	300	138	11.87	3.75	15.02	3
	Kõogivilja-läätsepüreesupp (mahe kartul, porgand, sibul, kaalikas ja läätsed)	300	230	10.61	8.35	29.50	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2
	Õuna-kõrvitsakook (mahe õun)	100	272	5.29	14.55	29.77	1;2;3
	Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0.06	0.08	0.43	
	Ingveritee sidruniga	90	2	0.05	0.02	0.38	
	Piimatooted (mahe piim)	90	49	2.92	2.37	4.11	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
KOLMAPÄEV KOKKU :			912	36.18	32.20	119.59	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilée	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kõogiviljakotlet (mahe porgand, kartul ja kaalikas)	50	54	1.14	2.57	7.14	1;3
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud tatar	60	70	2.50	0.72	13.92	
	Punane kapsas (mahe), rukola, kaalikas (mahe), rohelised oad	120	34	2.07	0.39	6.84	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0.06	0.08	0.43	
	Soe kummeli - apelsini jook	90	4	0.10	0.01	0.92	
	Piimatooted (mahe piim)	90	49	2.92	2.37	4.11	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			827	34.52	31.66	103.28	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			865	37.01	32.24	107.62	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com