

Tartu KJPG koolilõuna menüü 08.09- 11.09 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	143	14.27	9.36	0.66	
	Juurvilja - hernepada (mahe porgand, purustatud tomat ja sibul)	150	65	3.17	1.20	11.98	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
	Keedetud kurkumiriis (mahe)	60	77	1.51	0.53	16.38	
	Keedetud tatar	60	70	2.50	0.72	13.92	
	Valge kapsas (mahe), peet (mahe), kõrvits, porgand (mahe)	120	36	1.35	0.27	7.98	
	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	
	Kummeli tee	90	0	0	0	0	
	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
ESMASPÄEV KOKKU :			829	32.92	36.71	95.72	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkliha ja sibul)	50	89	10.31	3.60	3.53	1;2;3
	Kapsa - riisikotlet	50	59	1.78	2.09	8.52	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Rõstitud juurseller	60	25	1.19	0.50	5.08	9
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1.51	0.53	16.38	
	Hiinakapsas, paprika, spinat, kurk	120	23	1.56	0.33	4.02	
	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 mustsõstramahl)	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			807	29.31	30.23	107.51	
KOOLILÕUNA	Talupojasupp sealihaga (mahe kartul, sibul, porgand ja kaalikas)	300	177	13.23	6.14	18.45	9
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Porgandi - õuna püreesupp (mahe porgand, õun ja kikerhermes)	300	172	4.66	8.48	19.23	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2
	Marja-jogurtikreem (mahe maitsestatamata jogurt)	150	165	5.43	7.54	19.28	1;2
	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	
	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
	KOLMAPÄEV KOKKU :		943	38.42	32.05	100.41	
KOOLILÕUNA	Krõbe kalafileepeulgake	50	48	10.09	0.75	0.08	1;3;4
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe punane uba, kikerhermes, peet ja sibul)	50	78	4.06	0.46	14.18	1
	Piimakaste (mahe piim)	100	47	2.00	1.83	5.76	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	24	0.69	0.51	5.04	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	67	2.30	0.66	13.12	1
	Punane kapsas (mahe), rukola, brokoli (mahe), rohelised herned	120	34	2.69	0.40	6.26	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
	Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			852	34.92	25.84	122.08	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			827	32.82	31.21	106.43	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, 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@balticcrest.com