

Tartu KJPG koolilõuna menüü 15.09- 18.09 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	50	133	13.93	8.42	0.66	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Köögivilja-riisiroog (mahe riis, porgand ja sibul)	300	341	8.20	2.82	72.02	
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	20	2.02	0.22	3.53	
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Valge kapsas (mahe), peet (mahe), kõrvits, kaalikas (mahe)	120	35	1.35	0.24	7.86	
	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			893	39.63	35.91	102.40	
KOOLILÕUNA	Kanahakkliha pikkpoiss (mahe muna)	50	112	8.12	6.42	5.40	1;3
	Läätsepikkpoiss (mahe läätsed, riis ja sibul)	50	91	3.92	2.33	13.51	1
	Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	100	104	3.17	0.82	21.74	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1.51	0.53	16.38	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Hiinakapsas, paprika, spinat, porgand (mahe)	60	15	0.84	0.21	2.85	
	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	
	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
TEISIPÄEV KOKKU :			867	31.32	26.63	127.27	
KOOLILÕUNA	Ukraina Borš sealihaga (mahe peet, kapsas, porgand, kartul ja sibul)	300	138	12.79	4.38	12.36	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega (mahe kartul)	300	122	3.23	6.28	14.48	2
	Röstitud sepikkuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2
	Vanilje-kooretarretis (mahe piim)	150	214	5.99	9.31	25.84	2
	Marjasegu	30	1	0.19	0.02	0.03	
	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	
	Hibiskuse 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
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			808	33.77	30.05	101.33	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Maisi- oadotlet (mahe mais ja uba)	50	85	3.79	1.36	15.38	3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.61	15.06	
	Keedetud tatar	60	70	2.50	0.72	13.92	
	Punane kapsas (mahe), rukola, brokoli (mahe), rohelistes oad	120	34	2.69	0.40	6.26	
	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	
	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			842	34.85	35.63	98.09	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			853	34.89	32.06	107.27	

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; Õne 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