

Tartu KJPG koolilõuna menüü 22.09- 25.09 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Bolognese kaste (mahe veisehakkliha, porgand, sibul ja purustatud tomat)	150	104	9.44	3.64	8.81	
	Köögilõuna -nuudlivokk (mahe kapsas, porgand ja sibul)	300	264	6.65	12.51	33.13	1;7
	Aurutatud roheline herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud roheline läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Valge kapsas (mahe), peet (mahe), kõrvits, porgand (mahe)	120	36	1.35	0.27	7.98	
	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	
	Hibiskuse tee	90	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe)	90	49	2.92	2.37	4.11	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
ESMASPÄEV KOKKU :			830	36.53	26.22	112.39	
KOOLILÕUNA	Seapraad sinepiga	50	141	12.64	9.93	0.46	10
	Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand, sibul ja läätsed)	50	61	2.06	2.32	8.28	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.61	15.06	
	Keedetud tatar	60	70	2.50	0.72	13.92	
	Hapukapsas, salatilehed, mais (mahe), kaalikas (mahe)	120	51	1.92	0.93	10.87	
	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
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			887	32.88	37.62	108.64	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe kartul, porgand, sibul ja kaalikas)	300	150	15.02	6.04	9.67	4
	Kariline lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerhernes ja sibul)	300	145	5.26	8.10	12.30	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2
	Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
	Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
KOLMAPÄEV KOKKU :			812	38.10	23.09	112.01	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Oakotlet (Vegan) (mahe porgand, sibul ja uba)	50	66	2.51	1.79	9.59	1;10
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Ahuporgandi ribad (mahe)	60	30	0.83	0.61	6.26	
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	67	2.30	0.66	13.12	1
	Punane kapsas (mahe), rukola, brokoli (mahe), roheline herned	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	
	Soe piparmündi - marjajook	90	7	0.15	0.05	1.84	
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU :			849	35.84	31.21	110.39	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			844	35.84	29.54	110.86	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi 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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, 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