

Tartu KJPG koolilõuna menüü 29.09- 02.10 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	50	73	13.77	1.94	0	
	Piimakaste (mahe piim)	100	47	2.00	1.83	5.76	1;2
	Värskekapsa-läätsehautis (mahe kapsas, porgand ja läätsed)	150	110	6.50	1.40	17.19	
	Röstitud juurseller	60	25	1.19	0.50	5.08	9
	Keedetud pärl kuskuss	60	67	2.30	0.66	13.12	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Punane kapsas (mahe), rukola, kaalikas, porgand (mahe)	120	34	2.07	0.39	6.84	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Kodujuust R 4-5%	20	21	2.50	1.00	0.52	2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :			855	40.28	32.66	104.54	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	98	15.63	3.79	0.05	10
	Lillkapsa - spinatikotlet (mahe sibul)	50	55	1.99	2.43	6.73	1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.61	15.06	
	Keedetud tatar	60	70	2.50	0.72	13.92	
	Valge kapsas (mahe), peet (mahe), kõrvits, brokoli (mahe)	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	
	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
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
TEISIPÄEV KOKKU :			827	36.29	30.77	103.37	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartul ja sibul)	300	163	13.78	6.64	12.65	
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Herne-kartulisupp (lihata) (mahe kartul, porgand ja sibul)	300	243	6.69	12.48	28.25	
	Keefiri-maasikatarretis	150	153	5.43	2.10	27.26	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	
	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
	Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			807	34.45	27.36	106.70	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kartuli - kodujuustukotlet (mahe kartul ja kikerhernes)	50	90	3.59	2.90	12.41	1;11;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Röstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Jäähkapsas, mais (mahe), kurk, tomat	120	43	1.63	0.39	8.85	
	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	
	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
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU :			877	39.35	36.67	96.84	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			842	37.59	31.87	102.86	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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