

JPG koolilõuna menüü 12.10- 18.10 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Sidrunheinakana	60	91	14.85	3.00	0.97	1;4;7
	Kookosene köögiviljakarri (mahe porgand, kartul, lillkapsas)	150	119	3.37	6.58	11.88	1;7
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	24	0.69	0.51	5.04	
	Keedetud rohelised 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
	Värske kurk, keedetud peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	120	32	1.43	0.24	5.24	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	2	11	0.54	0.92	0.25	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Kummeli tee	90	0	0	0	0	
	Täispiim, R 4-4,5% (mahe), keefir, R 4-4,5% (mahe)	90	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Oun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU:			895	44.55	29.22	105.99	
KOOLILÕUNA	Vietnami stiilis veiselihahautis (mahe porgand)	150	115	9.11	5.45	6.84	1;4;7
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul)	60	71	2.63	0.80	13.84	1;3
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	14	1.06	0.13	3.04	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1.51	0.53	16.38	
	Punane kapsas, aurutatud mais (mahe), värske paprika, rukola	120	56	2.54	0.58	10.60	
	Kastmevalik salatitele	23	130	0.29	14.03	0.47	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	5	28	1.34	2.31	0.62	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	90	22	0.01	0.01	5.17	
	Täispiim, R 4-4,5% (mahe), keefir, R 4-4,5% (mahe)	90	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	244	8.94	3.18	38.74	1;2;3
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
TEISPÄEV KOKKU:			875	32.47	30.14	112.53	
KOOLILÕUNA	Vietnami moodsid sealiha	60	147	13.14	10.11	0.98	1;4;7
	Tofu-köögiviljahautis ingveri ja küüslauguga (mahe kapsas, porgand)	150	60	2.40	8.58	14.60	1;7;9
	Tomatikaste (mahe porgand)	100	30	0.95	0.72	4.92	
	Röstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Värske kapsas (mahe), valge redis, kaalikas (mahe), aurutatud brokoli	120	31	1.94	0.29	6.63	
	Kastmevalik salatitele	14	79	0.18	8.54	0.28	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	2	11	0.54	0.92	0.25	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Ingveritee sidruniga	90	2	0.05	0.02	0.38	
	Täispiim, R 4-4,5% (mahe), keefir, R 4-4,5% (mahe)	90	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
KOLMAPÄEV KOKKU:			856	40.24	29.20	106.48	
KOOLILÕUNA	Sidrunheina ja laimiga küpsetatud lõhe	60	144	13.29	9.64	1.11	1;4;7
	Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe kikerhernes, porgand)	60	68	3.95	0.42	11.54	1
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	60	29	0.52	0.46	4.62	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hiinakapsas, tomat (mahe), nuikapsas, aurutatud rohelised oad	120	26	1.26	0.18	5.38	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	2	11	0.54	0.92	0.25	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Hibiskuse tee	90	0	0	0	0	
	Täispiim, R 4-4,5% (mahe), keefir, R 4-4,5% (mahe)	90	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU:			811	34.18	30.20	98.99	
KOOLILÕUNA	Kookosene kalkunisupp sidrunheina ja laimiga (mahe porgand)	300	228	14.35	22.59	18.95	4
	Köögivilja ja riisinuudli supp brokoli ja ubadega (mahe porgand)	300	131	5.46	0.92	24.92	1;4;7;9
	Kookose-riisipuding röstitud seesamiga (mahe piim)	160	255	4.57	13.98	26.96	11;2
	Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	0	0	0	0	0	11;6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0.06	0.08	0.44	
	Soe piparmündi - marjajook	90	7	0.15	0.05	1.84	
	Täispiim, R 4-4,5% (mahe), keefir, R 4-4,5% (mahe)	90	60	4.92	2.84	3.85	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
	Arbuus (mahe)	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Tomat (mahe)	100	19	0.70	0.21	3.70	
REEDE KOKKU:			807	32.81	42.66	94.65	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			849	36.85	32.28	103.73	

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

Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.

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