

JPG koolilõuna menüü 19.10- 25.10 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Värskekapsa-sealihahautis (mahe kapsas, porgand)	150	88	8.82	3.25	6.75	
	Läätsekarni (mahe punased läätsed)	150	178	9.32	6.71	19.62	
	Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Jääkapsas, aurutatud mais (mahe), spinat, tomat	120	46	1.97	0.49	8.77	
	Kastmevalik salatitele	25	141	0.31	15.25	0.51	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, 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
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU:			834	37.28	27.32	105.81	
KOOLILÕUNA	Kana poolkoib	80	141	21.66	5.67	0.79	10
	Lillkapsa-kikerherne pada (mahe kikerhernes)	150	133	5.46	1.51	23.90	
	Tomatikaste (mahe porgand)	100	30	0.95	0.72	4.92	
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	60	29	0.52	0.46	4.62	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Keedetud makaronid (mahe)	60	85	2.50	0.56	17.16	1
	Värske kapsas (mahe), kõrvits, aurutatud rohelised herned, valge redis	120	40	2.51	0.25	8.39	
	Kastmevalik salatitele	24	135	0.30	14.64	0.49	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, 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
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
TEISIPÄEV KOKKU:			891	46.99	30.27	101.35	
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	60	88	16.52	2.33	0	
	Maisi- oadkotlet (mahe mais)	60	109	5.15	2.14	18.42	3
	Karrikaste (mahe piim)	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad (mahe), porgand (mahe), nuikapsas	120	30	1.23	0.18	5.95	
	Kastmevalik salatitele	25	141	0.31	15.25	0.51	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, 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	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	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)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU:			877	41.36	29.05	108.50	
KOOLILÕUNA	Kala-koorekaste	150	162	11.98	9.34	7.34	1;2;4
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul)	60	78	3.52	1.12	13.85	1;2;3
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1.51	0.53	16.38	
	Keedetud kinoa	60	83	3.17	1.58	14.42	
	Hapukapsas, kaalikas (mahe), rukola, keedetud peet (mahe)	120	39	1.88	0.39	7.10	
	Kastmevalik salatitele	18	101	0.23	10.98	0.37	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, 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)	65	167	6.11	2.17	26.51	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU:			861	33.64	29.73	112.71	
KOOLILÕUNA	Borš veiselihaga (mahe peet, kartul, porgand, kapsas)	300	164	12.77	6.55	13.79	
	Kõõgiviljapüreesupp (mahe kartul, porgand)	300	146	4.41	6.38	18.78	2
	Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.05	0.65	6.14	1
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Kohupiimavorm	110	164	13.08	3.70	19.01	1;2;3
	Maasikakissell (mahe maasikas)	50	11	0.10	0.01	2.60	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseemned, 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)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Kalamääre	30	50	4.94	3.19	0.33	2;4
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
REEDE KOKKU:			837	47.64	26.03	96.46	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			860	41.38	28.48	104.97	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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