| | JPG koolilõuna menüü 09.11- 15.11 10–12 klass | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| KOOLILÕUNA | Kodune sealihakaste (mahe porgand) | 150 | 132 | 9.05 | 7.67 | 6.73 | 1;2 |
| | Chilli sin carne (mahe porgand, mais) | 150 | 100 | 5.02 | 1.24 | 18.37 | |
| | Küpsetatud kaalikapulgad (mahe) | 60 | 24 | 0.69 | 0.51 | 5.04 | |
| | Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe) | 60 | 73 | 1.42 | 0.62 | 15.06 | |
| | Keedetud tatar | 60 | 71 | 2.50 | 0.72 | 13.92 | |
| | Värske kurk, keedetud peet (mahe), spinat, porgand (mahe) | 120 | 32 | 1.43 | 0.24 | 5.24 | |
| | Kastmevalik salatitele | 20 | 113 | 0.25 | 12.20 | 0.41 | 10;2 |
| | Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned) | 20 | 113 | 5.35 | 9.24 | 2.48 | 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) | 80 | 205 | 7.53 | 2.67 | 32.62 | 1;2;3 |
| | Õun | 70 | 28 | 0.14 | 0.25 | 6.93 | |
| | Värske kapsas (mahe) | 100 | 24 | 1.10 | 0.20 | 5.40 | |
| | **ESMASPÄEV KOKKU:** | | **898** | **34.45** | **37.25** | **103.29** | |
| KOOLILÕUNA | Kala tomati ja paprika kastmes | 150 | 105 | 11.38 | 3.35 | 7.33 | 4 |
| | Kartuli-seenekotlet (mahe kartul) | 60 | 71 | 2.63 | 0.80 | 13.84 | 1;3 |
| | Aurutatud lillkapsas | 60 | 14 | 1.06 | 0.13 | 3.04 | |
| | Keedetud riis (mahe) | 60 | 77 | 1.51 | 0.53 | 16.38 | |
| | Ahjukartulid ürtidega (mahe) | 60 | 65 | 1.60 | 0.38 | 14.20 | |
| | Punane kapsas, aurutatud mais (mahe), värske paprika, rukola | 120 | 56 | 2.54 | 0.58 | 10.60 | |
| | Kastmevalik salatitele | 15 | 85 | 0.19 | 9.15 | 0.31 | 10;2 |
| | Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned) | 15 | 85 | 4.01 | 6.93 | 1.86 | 11 |
| | Vesi | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 90 | 2 | 0.06 | 0.08 | 0.44 | |
| | Piparmündi 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 |
| | Apelsin | 70 | 30 | 0.77 | 0.07 | 7.14 | |
| | Porgand (mahe) | 100 | 32 | 0.60 | 0.20 | 5.60 | |
| | **TEISIPÄEV KOKKU:** | | **867** | **38.05** | **27.58** | **111.53** | |
| KOOLILÕUNA | Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis | 60 | 173 | 17.12 | 11.24 | 0.78 | |
| | Suvikõrvitsa-kikerherne pasta (mahe kikerhernes) | 300 | 328 | 9.60 | 29.97 | 24.38 | 2 |
| | Valge kaste maitserohelisega | 100 | 114 | 1.69 | 9.60 | 5.30 | 1;2 |
| | Röstitud rooskapsas | 60 | 21 | 2.10 | 0.60 | 2.64 | |
| | Kartulipuder (mahe) | 60 | 61 | 1.64 | 0.54 | 12.60 | 2 |
| | Keedetud rohelised läätsed (mahe) | 60 | 95 | 6.50 | 0.45 | 14.13 | |
| | Värske kapsas (mahe), valge redis, kaalikas (mahe), aurutatud brokoli | 120 | 31 | 1.94 | 0.29 | 6.63 | |
| | Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0.13 | 6.10 | 0.20 | 10;2 |
| | Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned) | 10 | 56 | 2.68 | 4.62 | 1.24 | 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 |
| | Pirn | 70 | 30 | 0.28 | 0.28 | 7.42 | |
| | Tomat | 100 | 19 | 0.70 | 0.21 | 3.70 | |
| | **KOLMAPÄEV KOKKU:** | | **872** | **45.40** | **38.86** | **83.40** | |
| KOOLILÕUNA | Pikkpoiss | 60 | 132 | 10.21 | 7.48 | 5.09 | 1;3 |
| | Kikerhernepikkpoiss (mahe porgand, kikerhernes) | 60 | 87 | 4.63 | 0.93 | 12.48 | 1 |
| | Piimakaste basiilikuga (mahe piim) | 100 | 47 | 2.00 | 1.84 | 5.76 | 1;2 |
| | Ahjuporgandi ribad (mahe) | 60 | 29 | 0.52 | 0.46 | 4.62 | |
| | Ahjukartulid ürtidega (mahe) | 60 | 65 | 1.60 | 0.38 | 14.20 | |
| | Keedetud pärl kuskuss | 60 | 89 | 3.07 | 0.78 | 17.50 | 1 |
| | Hiinakapsas, tomat, nuikapsas, aurutatud rohelised oad (mahe) | 120 | 26 | 1.26 | 0.18 | 5.38 | |
| | Kastmevalik salatitele | 15 | 85 | 0.19 | 9.15 | 0.31 | 10;2 |
| | Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned) | 15 | 85 | 4.01 | 6.93 | 1.86 | 11 |
| | Vesi | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Maitsevesi | 90 | 2 | 0.06 | 0.08 | 0.44 | |
| | Soe kummeli - apelsini jook | 90 | 4 | 0.10 | 0.01 | 0.92 | |
| | 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:** | | **880** | **35.42** | **32.65** | **108.71** | |
| KOOLILÕUNA | Borš kalkunilihaga (mahe peet, kartul, porgand, kapsas) | 300 | 118 | 12.38 | 1.54 | 13.79 | |
| | Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerhernes) | 300 | 157 | 7.03 | 6.83 | 15.90 | 2 |
| | Röstitud sepikukuubikud | 20 | 82 | 4.10 | 1.30 | 12.28 | 1 |
| | Hapukoor, R 20 % | 30 | 61 | 0.84 | 6.00 | 1.08 | 2 |
| | Brownie (mahe peet) | 110 | 402 | 7.88 | 24.74 | 35.52 | 1;2;3 |
| | Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned) | 5 | 29 | 1.35 | 2.37 | 0.58 | 11;6 |
| | 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) | 60 | 154 | 5.64 | 2.01 | 24.47 | 1;2;3 |
| | Kiivi | 70 | 33 | 0.70 | 0.28 | 7.49 | |
| | Nuikapsas | 100 | 24 | 0.50 | 0.20 | 6.00 | |
| | **REEDE KOKKU:** | | **885** | **34.32** | **40.08** | **93.60** | |
| | **NÄDALA KESKMINE KOKKU:** | | **881** | **37.53** | **35.28** | **100.11** | |

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži 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