	JPG koolilõuna menüü 16.11- 22.11 10–12 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	60	88	16.52	2.33	0	
	Köögivilja-kikerherne vokiroog (mahe kapsas, porgand, kikerhernes)	150	61	2.83	1.24	8.78	
	Karrikaste (mahe piim)	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
	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
	Jääkapsas, aurutatud mais (mahe), spinat, tomat	120	46	1.97	0.49	8.77	
	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	
	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)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**882**	**50.30**	**28.55**	**101.50**	
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste veiselihast	300	285	18.66	16.17	16.81	1;2
	Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul, kaalikas)	60	47	1.61	0.76	8.73	1;3
	Ahjuporgandi ribad (mahe)	60	29	0.52	0.46	4.62	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1.51	0.53	16.38	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Värske kapsas (mahe), kõrvits, aurutatud rohelised herned, valge redis	120	40	2.51	0.25	8.39	
	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	
	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)	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**906**	**40.51**	**33.89**	**106.89**	
KOOLILÕUNA	**Läti stiilis kana õunte ja sibulatega**	150	150	18.34	6.16	5.85	
	Azuu kartulitega (vegan) (mahe kartul)	300	231	9.88	2.24	44.58	
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad, porgand (mahe), nuikapsas	120	30	1.23	0.18	5.95	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	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	
	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)	60	154	5.64	2.01	24.47	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:		**885**	**43.59**	**34.72**	**99.24**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16.42	10.15	0.06	4
	Hirsi - porgandikotlet (mahe punased läätsed, porgand)	60	59	2.56	1.07	9.45	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hapukapsas, kaalikas (mahe), rukola, keedetud peet (mahe)	120	39	1.88	0.39	7.10	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	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	
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**878**	**39.40**	**32.45**	**106.49**	
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga (mahe porgand)	300	319	22.44	5.10	48.34	1
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe peet, kartul, porgand, kapsas)	300	125	6.29	0.62	24.64	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kakao-kohupiimakreem marjadega (mahe maasikas)	160	257	8.99	13.28	23.95	2
	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	
	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)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
	REEDE KOKKU:		**828**	**42.48**	**23.24**	**109.71**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**876**	**43.26**	**30.57**	**104.77**	

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