	JPG koolilõuna menüü 02.11- 08.11 10–12 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0	
	Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand)	150	105	5.29	1.17	19.85	
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	14	1.06	0.13	3.04	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Jääkapsas, aurutatud mais (mahe), spinat, tomat	120	46	1.97	0.49	8.77	
	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	
	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**819**	**40.52**	**32.13**	**91.85**	
KOOLILÕUNA	Mulgikapsad sealihaga	150	104	7.35	2.00	14.72	1
	Riisikotlet aedviljadega (mahe porgand, hernes)	60	77	4.36	2.43	9.41	1;2;3
	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 riis (mahe)	60	77	1.51	0.53	16.38	
	Värske kapsas (mahe), kõrvits, aurutatud rohelised herned, valge redis	120	40	2.51	0.25	8.39	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	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	
	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)	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:		**836**	**35.47**	**30.87**	**102.47**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16.42	10.15	0.06	4
	Aedvilja panniroog (mahe kartul, porgand)	300	180	5.07	2.00	36.32	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	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
	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	
	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**864**	**39.63**	**38.53**	**89.42**	
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	60	93	16.72	2.64	0.41	10
	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe kikerhernes, porgand)	60	100	5.30	1.04	14.50	1
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	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	
	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)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**926**	**45.17**	**33.11**	**107.77**	
KOOLILÕUNA	Tomatine frikadellisupp (mahe kartul, porgand)	300	169	13.04	4.25	20.05	1;3
	Köögivilja-läätsepüreesupp (mahe kartul, porgand, kaalikas, läätsed)	300	216	10.49	6.79	28.87	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Riisipuding (mahe piim)	110	183	2.58	10.02	20.67	2
	Marjasupp (mahe maasikas)	50	10	0.15	0.01	2.00	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	15	86	4.06	7.11	1.75	11;6
	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)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
	REEDE KOKKU:		**841**	**34.28**	**31.26**	**100.01**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**858**	**39.01**	**33.18**	**98.3**	

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