	JPG koolilõuna menüü 30.11- 06.12 10–12 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe punased läätsed, porgand)	150	165	8.97	5.82	19.09	2
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud lillkapsas	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	
	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)	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:		**847**	**41.97**	**31.71**	**96.66**	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	60	169	15.56	11.65	0.80	
	Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe kikerhernes, porgand)	60	68	3.95	0.42	11.54	1
	Tomatikaste (mahe porgand)	100	33	1.32	0.64	5.65	
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	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	
	Värske kapsas (mahe), kõrvits, aurutatud rohelised herned (mahe), valge redis	120	40	2.51	0.25	8.39	
	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	
	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
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**833**	**44.96**	**25.12**	**100.78**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16.42	10.15	0.06	4
	Kartuli - köögiviljahautis karrikastmes (mahe kartul, porgand)	300	266	6.50	14.03	29.73	2;9
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	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
	Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	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)	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:		**844**	**39.75**	**36.30**	**89.05**	
KOOLILÕUNA	Kalkunikaste ürtidega	150	141	9.56	7.87	8.16	1;2
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul)	60	78	3.52	1.12	13.85	1;2;3
	Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Hapukapsas, kaalikas (mahe), rukola, keedetud peet (mahe)	120	39	1.88	0.39	7.10	
	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	
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**923**	**35.15**	**36.68**	**112.92**	
KOOLILÕUNA	Peedisupp sealiha ja munaga (mahe peet, porgand, kartul)	300	173	15.62	6.77	12.11	3
	Juurviljapüreesupp (mahe kartul, läätsed, porgand, kaalikas, kapsas)	300	214	10.10	6.75	28.54	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Leivakreem õuntega (mahe õunamahl, õun)	110	124	3.03	0.31	27.42	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseemned, kõrvitsaseemned)	10	57	2.70	4.74	1.17	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)	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	
	REEDE KOKKU:		**813**	**39.37**	**24.47**	**101.91**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**852**	**40.24**	**30.86**	**100.26**	

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