

Tartu KJPG koolilõuna menüü 10.11- 13.11 XL menüü 10-12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	100	288	28.54	18.74	1.31	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Aurutatud lillkapsas	65	16	1.14	0.14	3.29	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	65	80	1.54	0.67	16.31	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Jääkapsas, mais (mahe), rukola, tomat	150	61	2.78	0.71	11.66	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	100	24	0.01	0.01	5.75	
	Piimatooted (mahe piim)	100	55	3.24	2.63	4.57	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :			1288	55.94	59.03	135.25	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss seamaksa- ja hakklihast (mahe porgand ja muna)	100	234	15.12	11.80	16.65	1;2;3
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Keedetud odrakruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	65	66	1.78	0.59	13.65	2
	Hapukapsas, kaalikas, spinat, peet (mahe)	150	42	2.10	0.45	8.10	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Piparmündi tee	100	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe piim)	100	55	3.24	2.63	4.57	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :			1184	47.02	43.11	152.68	
KOOLILÕUNA	Karrine kalkuni - juustukaste	200	275	16.75	20.41	6.46	2
	Ahjukõrvitsakuubikud	65	22	0.78	0.42	4.68	
	Keedetud riis (mahe)	65	83	1.64	0.58	17.74	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	71	1.73	0.42	15.38	2
	Peakapsas, kõrvits, rohelistes herned, redis	150	49	3.04	0.30	10.24	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Brownie (mahe muna)	100	395	5.48	23.10	39.84	1;2;3
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Hibiskuse tee	100	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe piim)	100	55	3.24	2.63	4.57	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1566	47.57	72.84	182.73	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud heigifilee	100	158	24.68	6.34	0.38	4
	Koorene juustukaste	100	175	3.77	15.00	6.30	2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	65	36	1.25	0.48	6.79	
	Ahjukartulid (mahe)	65	71	1.73	0.42	15.38	
	Keedetud päril kuskuss	65	85	2.91	0.78	16.58	1
	Hiinakapsas, rohelistes oad, porgand (mahe), nuikapsas	150	40	1.80	0.38	8.74	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Ingveritee sidruniga	100	2	0.05	0.02	0.43	
	Piimatooted (mahe piim)	100	55	3.24	2.63	4.57	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
NELJAPÄEV KOKKU :			1178	54.27	50.59	128.92	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1304	51.2	56.39	149.9	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.