

Tartu KJPG koolilõuna menüü 17.11- 20.11 XL menüü 10-12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	100	146	27.54	3.88	0	
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	65	26	0.75	0.55	5.46	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	65	93	3.04	0.72	17.74	1;3
	Kurk, peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	150	39	1.91	0.45	7.58	
	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	
	Kummeli 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	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			1157	59.95	44.20	129.39	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	100	165	28.21	5.76	0	
	Karikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	65	22	2.19	0.24	3.83	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud pärl kuskuss	65	85	2.91	0.78	16.58	1
	Punane kapsas, mais (mahe), paprika, rukola	150	68	3.12	0.70	13.58	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	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	
	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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			1116	61.93	38.09	135.30	
KOOLILÕUNA	Sealihaguli jašš	200	174	12.56	8.34	12.26	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	65	36	1.25	0.48	6.79	
	Keedetud riis (mahe)	65	83	1.64	0.58	17.74	
	Ahjukartulid (mahe)	65	71	1.73	0.42	15.38	
	Hapukapsas, salatilehed, kõrvits, rohelised herned	150	49	3.14	0.94	9.98	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Leivavaht jõhvikatega	100	130	1.96	0.56	28.05	1
	Piim, R 3,5%	50	32	1.60	1.75	2.33	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Soe piparmündi - marjajook	100	8	0.16	0.06	2.04	
	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	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1201	40.99	40.58	171.18	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilée	100	261	27.36	16.92	0.10	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud lillkapsas	65	16	1.14	0.14	3.29	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	71	1.73	0.42	15.38	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Hiinakapsas, tomat, nuikapsas, rohelised oad	150	34	1.69	0.30	7.24	
	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 õunamahl)	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			1268	54.48	55.78	140.53	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1197	54.3	44.74	146.68	

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

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; 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.