

Tartu KJPG koolilõuna menüü 06.10- 09.10 XL menüü, 10-12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hakkliha-köögiviljapada (mahe veisehakkliha, kapsas ja porgand)	200	126	11.73	4.95	10.31	
	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	111	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	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :			997	37.30	34.64	138.30	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	100	165	28.21	5.76	0	
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	65	36	1.25	0.48	6.79	
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	65	66	1.78	0.59	13.65	2
	Keedetud pärl 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	111	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
	Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
TEISIPÄEV KOKKU :			1143	55.48	46.07	129.57	
KOOLILÕUNA	Kalapada (mahe porgand ja purustatud tomat)	200	118	15.22	3.50	7.30	4
	Aurutatud mais (mahe)	65	67	2.06	0.53	14.13	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	71	1.73	0.42	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	83	1.64	0.58	17.74	
	Peakapsas (mahe), kõrvits, rohelistes herned, redis	150	49	3.04	0.30	10.24	
	Kastmevalik salatitele	20	111	0.23	12.18	0.42	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kakao-kohupiimakreem	150	253	10.98	12.28	23.81	2
	Marja toormoos	20	2	0.11	0.02	0.31	
	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
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1272	52.58	45.45	166.87	
KOOLILÕUNA	Seapraad porgandi ja küüsluguga (mahe porgand)	100	250	22.48	17.08	2.19	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	65	22	0.78	0.42	4.68	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	71	1.73	0.42	15.38	
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Hapukapsas, kaalikas, spinat, peet (mahe)	150	42	2.10	0.45	8.10	
	Kastmevalik salatitele	20	111	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
NELJAPÄEV KOKKU :			1257	54.02	55.79	135.58	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1168	49.84	45.49	142.58	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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; Maisgaleit; Kaerasepi, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.