

Teemapäevad: Itaalia päevad

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Tartu KJPG koolilõuna menüü 27.10- 30.10 XL menüü, 10-12 klass						
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	100	165	28.21	5.76	0
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76 1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	65	22	2.19	0.24	3.83
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	65	93	3.04	0.72	17.74 1;3
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31
	Jääkapsas, mais (mahe), rukola, tomat	150	61	2.78	0.71	11.66
	Öli - basiilikukaste	20	137	0.12	15.03	0.28
	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
	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80
ESMASPÄEV KOKKU :		1242	62.77	52.17	130.48	
KOOLILÕUNA	Tacchino arrosto alla Toscana - Toskaana stiilis kalkuni ahjupraad	100	148	27.61	3.90	0.35
	Valge kaste maitserohelise	100	114	1.69	9.60	5.30 1;2
	Rõstitud juurseller	65	28	1.29	0.54	5.51 9
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	65	80	1.54	0.67	16.31
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08
	Hiinakapsas, rohelised oad, porgand (mahe), nuikapsas	150	40	1.80	0.38	8.74
	Öli - basiilikukaste	20	137	0.12	15.03	0.28
	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 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
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40
TEISIPÄEV KOKKU :		1267	54.32	58.36	134.33	
KOOLILÕUNA	Kodune hakklihakaste (mahe veisehakkliha ja porgand)	200	241	9.15	18.77	9.39 1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	65	22	0.78	0.42	4.68
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	71	1.73	0.42	15.38
	Keedetud riis (mahe)	65	83	1.64	0.58	17.74
	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
	Torta di Mele- Itaalia õunakook (mahe õun)	0	0	0	0	0 1;2;3
	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
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10
KOLMAPÄEV KOKKU :		1064	32.80	48.16	127.65	
KOOLILÕUNA	Saida alla crema di spinaci – Saida spinati - koorekaste	200	235	17.44	15.01	7.70 1;2;4
	Aurutatud mais (mahe)	65	67	2.06	0.53	14.13
	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
	Punane kapsas (mahe), salatilehed, paprika, kurk	150	31	1.72	0.87	6.83
	Öli - basiilikukaste	20	137	0.12	15.03	0.28
	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
	Soe kummeli - apelsini jook	100	4	0.11	0.01	1.02
	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 :		1296	44.29	60.43	148.58	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1217	48.54	54.78	135.26	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi 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.