

Tartu KJPG koolilõuna menüü 01.12- 04.12 XL menüü, 10-12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	100	165	28.21	5.76	0	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	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	
	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
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :			1127	55.46	45.04	127.54	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	100	282	25.93	19.42	1.33	
	Tomatikaste	100	33	1.36	0.66	5.86	
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	65	36	1.25	0.48	6.79	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	65	93	3.04	0.72	17.74	1;3
	Keedetud rohelised läätsed	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Peakapsas, kõrvits, rohelised herved, 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
	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
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
TEISIPÄEV KOKKU :			1218	59.07	49.25	133.77	
KOOLILÕUNA	Sealiha-köögiviljakaste (mahe porgand ja mais)	200	208	13.01	12.36	11.95	1;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	
	Hiinakapsas, rohelised 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
	Leivakreem õuntega (mahe õun)	100	102	3.02	0.29	21.94	1
	Piim, R 3.8-4.4%	50	32	1.60	1.75	2.33	2
	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1168	41.03	43.55	156.87	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilee	100	261	27.36	16.92	0.10	4
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	65	67	2.06	0.53	14.13	
	Keedetud päril kuskuss	65	96	3.33	0.84	18.95	1
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	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
	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	
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU :			1356	59.37	57.73	152.61	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1217	53.73	48.89	142.7	

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; Maisigalet; Kaerasepi, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.