

Tartu KJPG koolilõuna menüü 15.12- 18.12 XL menüü 10-12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	100	149	27.66	3.90	0.60	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	65	22	2.19	0.24	3.83	
	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	
	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	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :			1132	56.24	44.31	129.82	
KOOLILÕUNA	Seapraad	100	270	24.84	19.17	0	
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Hautatud hapukapsas	65	18	0.71	0.47	2.78	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, kurk	150	31	1.72	0.87	6.83	
	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
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :			1253	58.32	59.79	122.17	
KOOLILÕUNA	Makaronid hakklihaga (mahe makaron)	350	582	20.55	17.83	83.44	1
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	65	36	1.25	0.48	6.79	
	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
	Marja- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76	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	
	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	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1388	44.35	48.15	195.17	
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
	Ahjuorgandi ribad (mahe)	65	33	0.90	0.66	6.78	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	71	1.73	0.42	15.38	
	Keedetud pärl kuskuss	65	96	3.33	0.84	18.95	1
	Peakapsas, kõrvits, rohelised 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
	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
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
NELJAPÄEV KOKKU :			1254	55.74	55.92	135.42	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1257	53.66	52.04	145.65	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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.