

Tartu KJPG koolilõuna menüü 02.03- 05.03 XL menüü 10-12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chilli con carne veisehakklihaga (mahe porgand, punane uba ja veisehakkliha)	200	190	15.64	5.10	21.55	
	Küpsetatud kaalikapulgad	65	26	0.75	0.55	5.46	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	65	93	3.04	0.72	17.74	1,3
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Kurk, peet (mahe), spinat, redis	150	32	1.91	0.34	6.00	
	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	
	Ingveritee sidruniga	100	2	0.05	0.02	0.43	
	Piimatooted (mahe piim)	100	58	3.22	3.03	4.58	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			1046	42.19	35.39	142.84	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis 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 pärl kuskuss	65	96	3.33	0.84	18.95	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
	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	58	3.22	3.03	4.58	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	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
TEISIPÄEV KOKKU :			1161	56.37	45.47	133.87	
KOOLILÕUNA	Kala tomati ja paprika kastmes (mahe porgand ja purustatud tomat)	200	121	16.19	1.98	10.40	4
	Rõstitud rooskapsas	65	23	2.28	0.65	2.86	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	71	1.73	0.42	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	83	1.64	0.58	17.74	
	Valge kapsas, brokoli (mahe), salatilehed, porgand (mahe)	150	40	2.42	1.03	8.54	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Sepiku - õunavorm (mahe õun ja piim)	100	203	5.50	4.18	36.43	1;2;3
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1.65	2.10	2.30	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	58	3.22	3.03	4.58	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	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1205	48.98	38.92	172.06	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	100	191	31.05	7.25	0	
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
	Keedetud odrakruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	65	66	1.78	0.59	13.65	2
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Hapukapsas, peet (mahe), kaalikas, rohelised herned (mahe)	150	62	3.34	0.41	12.56	
	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	58	3.22	3.03	4.58	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	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			1360	66.11	55.20	150.21	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1193	53.41	43.74	149.74	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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 seip, Eesti Pagar; Rukkiseipik, Eesti Pagar; Täisteraseipik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseipik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.