

Tartu KJPG koolilõuna menüü 16.03- 19.03 XL menüü 10-12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksastrooganov (mahe hapukoor)	200	168	11.37	10.19	8.09	1;2
	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	
	Värske kapsas, porgand (mahe), spinat, peet (mahe)	150	44	2.10	0.49	8.81	
	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	
	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	
ESMASPÄEV KOKKU :			1049	37.21	40.49	136.35	
KOOLILÕUNA	Kanahakkliha pikkoiss	100	231	16.52	13.54	10.80	1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	65	33	0.90	0.66	6.78	
	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	
	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	
TEISIPÄEV KOKKU :			1251	44.67	53.99	150.13	
KOOLILÕUNA	Saiafilee koorekastmes	200	299	18.11	19.90	11.85	1;2;4
	Rõstitud rooskapsas	65	23	2.28	0.65	2.86	
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	65	66	1.78	0.59	13.65	2
	Keedetud riis (mahe)	65	83	1.64	0.58	17.74	
	Hiinakapsas, tomat, nuikapsas, rohelised oad	150	34	1.69	0.30	7.24	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Rabarberikook	100	331	5.74	12.59	48.25	1;3
	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	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	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1469	49.30	62.48	180.12	
KOOLILÕUNA	Seapraad porgandi ja küüsluguga (mahe porgand)	100	250	22.48	17.08	2.19	
	Hapukoorekaste (mahe hapukoor)	100	78	1.43	5.63	5.70	1;2
	Aurutatud lillkapsas	65	16	1.14	0.14	3.29	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	1;3
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Hapukapsas, kurk, kaalikas, kõrvits	150	31	1.31	0.26	6.79	
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU :			1190	48.54	51.80	136.15	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1246	45.26	52.35	151.28	

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; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.