

Tartu KJPG koolilõuna menüü 06.04- 09.04 XL-menüü 10-12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	100	147	27.56	3.88	0.10	
	Tomatikaste (mahe porgand)	100	30	0.99	0.74	5.13	
	Aurutatud lillkapsas	65	16	1.14	0.14	3.29	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	65	93	3.04	0.72	17.74	1;3
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Jääkapsas, mais (mahe), rukola, peet (mahe)	120	56	2.50	0.56	10.83	
	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	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
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :			1064	59.64	34.31	128.31	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	100	231	16.52	13.54	10.80	1;3
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Ahjupeet ribad (mahe)	65	33	0.90	0.66	6.78	
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	65	66	1.78	0.59	13.65	2
	Keedetud pärl kuskuss	65	96	3.33	0.84	18.95	1
	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
	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	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	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :			1289	58.91	56.83	139.81	
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste	200	372	10.89	30.77	13.18	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, rohelistes 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
	Marjane seepikuvorm	100	195	6.12	3.06	35.95	1;2;3
	Täispiim, R 3,8%-4,4%	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	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	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	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1454	42.05	65.49	177.84	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	100	261	27.36	16.92	0.10	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Keedetud odrakruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Peakapsas, kõrvits, rohelistes herned (mahe), redis	150	49	3.04	0.30	10.24	
	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	
	Kummeli 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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU :			1271	44.39	54.58	153.46	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1270	51.25	52.8	149.85	

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 seepik, Eesti Pagar; Rukkiseepik, Eesti Pagar; Täisteraseepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.