

| Tartu KJPG koolilõuna menüü 20.04- 23.04 XL-menüü 10-12 klass |                                                       | Valmistoidu<br>kaal, grammi | Toiduenergia,<br>kcal | Valgud,<br>grammi | Rasvad,<br>grammi | Süsivesikud,<br>grammi | Allergeen |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|------------------------|-----------|
| KOOLILÕUNA                                                    | Maksakaste (mahe hapukoor ja porgand)                 | 200                         | 152                   | 11.17             | 8.24              | 8.79                   | 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, peet (mahe)           | 150                         | 70                    | 3.12              | 0.70              | 13.54                  |           |
|                                                               | 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    |
|                                                               | Pirn                                                  | 70                          | 30                    | 0.28              | 0.28              | 7.42                   |           |
|                                                               | Kõrvits                                               | 100                         | 20                    | 0.80              | 0.10              | 4.80                   |           |
| ESMASPÄEV KOKKU :                                             |                                                       |                             | 1043                  | 38.11             | 38.42             | 139.21                 |           |
| KOOLILÕUNA                                                    | Paprika marinaadis kanakintsuliha                     | 100                         | 165                   | 28.21             | 5.76              | 0                      |           |
|                                                               | Koorekaste tilliga                                    | 100                         | 130                   | 1.98              | 10.63             | 6.80                   | 1;2       |
|                                                               | Ahju-porgandi 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         |
|                                                               | Peakapsas, kõrvits, rohelised herved (mahe), 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                   |           |
|                                                               | Marja-oregano tee                                     | 100                         | 3                     | 0.08              | 0.01              | 0.42                   |           |
|                                                               | 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                   |           |
| TEISIPÄEV KOKKU :                                             |                                                       |                             | 1169                  | 56.81             | 46.67             | 134.02                 |           |
| KOOLILÕUNA                                                    | Kalapada (mahe porgand)                               | 200                         | 118                   | 15.22             | 3.50              | 7.30                   | 4         |
|                                                               | Röstitud punane peet ürtidega (mahe)                  | 65                          | 36                    | 1.25              | 0.48              | 6.79                   |           |
|                                                               | Keedetud tatar                                        | 65                          | 76                    | 2.71              | 0.78              | 15.08                  |           |
|                                                               | Keedetud riis (mahe)                                  | 65                          | 83                    | 1.64              | 0.58              | 17.74                  |           |
|                                                               | 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        |
|                                                               | Õunakook (mahe muna ja hapukoor)                      | 100                         | 332                   | 4.36              | 14.46             | 45.83                  | 1;2;3     |
|                                                               | Vesi                                                  | 100                         | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                               | Maitsevesi                                            | 100                         | 2                     | 0.07              | 0.09              | 0.48                   |           |
|                                                               | Metsiku tüümiani 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    |
|                                                               | Õun (mahe)                                            | 70                          | 28                    | 0.14              | 0.25              | 6.93                   |           |
|                                                               | Värske kapsas                                         | 100                         | 24                    | 1.10              | 0.20              | 5.40                   |           |
| KOLMAPÄEV KOKKU :                                             |                                                       |                             | 1307                  | 44.51             | 48.03             | 177.50                 |           |
| KOOLILÕUNA                                                    | Ahjusealiha                                           | 100                         | 191                   | 31.05             | 7.25              | 0                      |           |
|                                                               | 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 täistera pasta/keedetud pasta (mahe)         | 65                          | 93                    | 3.04              | 0.72              | 17.74                  | 1;3       |
|                                                               | Keedetud rohelised läätsed (mahe)                     | 65                          | 103                   | 7.04              | 0.49              | 15.31                  |           |
|                                                               | 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                   |           |
|                                                               | Kibuvitsa 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    |
|                                                               | Banaan (mahe)                                         | 70                          | 73                    | 0.84              | 0.21              | 17.01                  |           |
|                                                               | Porgand (mahe)                                        | 100                         | 34                    | 1.00              | 0.40              | 7.70                   |           |
| NELJAPÄEV KOKKU :                                             |                                                       |                             | 1292                  | 64.94             | 46.98             | 150.96                 |           |
| NÄDALA KESKMINNE KOKKU:                                       |                                                       |                             | 1203                  | 51.09             | 45.02             | 150.42                 |           |

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 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.