

Tartu KJPG koolilõuna menüü 30.03-02.04 XL menüü 10-12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	100	165	28.21	5.76	0	
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Aurutatud rohelised herved (mahe)	65	48	3.55	0.27	9.28	
	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	
	Kurk, peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	150	39	1.91	0.45	7.58	
	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	
	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			1200	63.26	46.17	132.73	
KOOLILÕUNA	Sealihapilaff (mahe porgand ja riis)	350	441	19.37	6.47	76.47	
	Piimakaste (mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	65	22	2.19	0.24	3.83	
	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
	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
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			1176	42.90	36.84	172.13	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud heigifilee	100	158	24.68	6.34	0.38	4
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe)	65	36	1.25	0.48	6.79	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	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
	Purukook õuntega (mahe õun)	100	339	4.41	14.46	47.59	1;2;3
	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	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1538	58.36	61.12	190.49	
KOOLILÕUNA	Rootsi pikkpoiss (mahe veisehakkliha)	50	76	8.24	3.17	3.31	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	65	67	2.06	0.53	14.13	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	71	1.73	0.42	15.38	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Kaalikas, aurutatud brokoli (mahe), redis, valge peakapsas	150	38	2.31	0.35	8.08	
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			1118	36.87	42.86	149.68	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1260	50.3	46.81	161.49	

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.