

Tartu KJPG koolilõuna XL lõuna menüü 04.05- 07.05 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	100	151	27.76	3.90	0.90	
	Piimakaste (mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1,2
	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 rohelised läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Jääkapsas, mais (mahe), rukola, peet	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	
	Ingveritee sidruniga	90	2	0.05	0.02	0.38	
	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 :			1101	61.52	35.59	132.83	
KOOLILÕUNA	Kana poolkoib Rasmus ja Robert Laidvee	160	283	43.33	11.33	1.59	10
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1,2
	Ahjukoivitsakuubikud	65	22	0.78	0.42	4.68	
	Keedetud pärl kuskuss	65	96	3.33	0.84	18.95	1
	Ahjupartulid ürtidega (mahe)	65	71	1.73	0.42	15.38	
	Hapukapsas, kaalikas, spinat, peet	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	
	Marja-oregano tee	90	2	0.07	0.01	0.38	
	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
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40		
TEISIPÄEV KOKKU :			1245	70.91	50.74	128.44	
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste HENRIK OJAMAA (mahe hapukoor)	200	190	12.44	10.78	11.21	1,2
	Rõstitud punane peet ürtidega	65	36	1.25	0.48	6.79	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	65	80	1.54	0.67	16.31	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	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
	Kohupiima - kamavaht HENRIK OJAMAA (mahe maitsestatata jogurt)	150	224	8.72	15.89	11.66	1,2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	90	22	0.01	0.01	5.17	
	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 :			1282	45.90	56.74	149.08	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud valge kalafilee RALF KÜTTIS	100	156	24.61	6.31	0.10	4
	Tar-tar kaste RALF KÜTTIS (mahe maitsestatata jogurt ja hapukoor)	100	67	1.81	5.05	4.53	2
	Keedetud odrakruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	65	80	1.54	0.67	16.31	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Peakapsas, kõrvits, rohelised herned (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	
	Metsiku tüümiani tee	90	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 :			1178	53.73	41.58	150.77	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1201	58.02	46.16	140.28	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet, Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.