

Tartu KJPG koolilõuna XL lõuna menüü 11.05- 14.05 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	100	155	27.87	4.40	0.69	10
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	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 tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Kurk, peet, 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	
	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40		
ESMASPÄEV KOKKU :			1130	56.17	44.97	126.84	
KOOLLÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	100	231	16.52	13.54	10.80	1;3
	Karikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	65	26	0.75	0.55	5.46	
	Keedetud pärl kuskuss	65	96	3.33	0.84	18.95	1
	Keedetud täisterariis/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
	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	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
TEISIPÄEV KOKKU :			1166	44.27	46.25	146.81	
KOOLLÕUNA	Sealiha pajaroog kartuli ja köögiviljadega (mahe kartul ja porgand)	350	221	15.45	5.81	28.72	
	Rõstitud punane peet ürtidega	65	36	1.25	0.48	6.79	
	Valge kapsas, brokoli (mahe), salatilehed, porgand (mahe)	150	40	2.42	1.03	8.54	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kakao - jogurtidessert banaaniga (mahe maitsestatamata jogurt ja banaan)	150	178	5.20	4.64	28.41	2
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	KOLMAPÄEV KOKKU :			1137	42.45	39.67	157.96
KOOLLÕUNA	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
	Ahjuorgandi ribad (mahe)	65	33	0.90	0.66	6.78	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	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
	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	
	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
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
NELJAPÄEV KOKKU :			1321	62.91	57.04	140.75	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1187	51.22	46.8	142.76	

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