

Tartu KJPG koolilõuna XL lõuna menüü 25.05- 28.05 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	100	288	28.54	18.74	1.31	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	65	26	0.75	0.55	5.46	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	65	80	1.54	0.67	16.31	
	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	
	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	
Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40		
ESMASPÄEV KOKKU :			1283	54.96	59.68	133.95	
KOOLILÕUNA	Veisehakkliha-köögivilja pikkpoiss (mahe veisehakkliha, porgand ja muna)	100	159	18.44	6.60	6.82	1,3
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1,2
	Keedetud odrakruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	65	93	3.04	0.72	17.74	1,3
	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
	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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
TEISIPÄEV KOKKU :			1177	53.59	38.68	153.85	
KOOLILÕUNA	Karrine kalkuni - juustukaste	200	299	17.50	20.53	11.52	1,2
	Rõstitud rooskapsas	65	23	2.28	0.65	2.86	
	Keedetud riis (mahe)	65	83	1.64	0.58	17.74	
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	65	66	1.78	0.59	13.65	2
	Valge kapsas, kõrvits, salatilehed, redis	150	29	1.57	0.83	6.76	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Õunakook (mahe õun ja hapukoor)	100	263	4.36	14.46	28.86	1,2;3
	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70		
KOLMAPÄEV KOKKU :			1381	46.40	65.53	156.20	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud heigifilee	100	158	24.68	6.34	0.38	4
	Koorene juustukaste	100	175	3.77	15.00	6.30	2
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	65	33	0.90	0.66	6.78	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	71	1.73	0.42	15.38	
	Keedetud pärl kuskuss	65	96	3.33	0.84	18.95	1
	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	
	Ingveritee sidruniga	100	2	0.05	0.02	0.43	
	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	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
NELJAPÄEV KOKKU :			1241	54.28	51.49	143.46	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1271	52.31	53.84	146.86	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi 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; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.