

Teemapäevad: Tähed taldrikus

Tartu KJPG koolilõuna menüü 05.05- 08.05 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Gruusia kanakintsuliha Priit Kuusk	100	203	21.96	11.91	1.88	2
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Rõstitud rooskapsas	65	37	2.28	2.27	2.86	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	65	82	1.54	0.89	16.31	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelised oad, peet (mahe)	150	45	2.02	0.34	9.68	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (mahe)	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			1193	47.96	51.66	136.96	
KOOLILÕUNA	Toskana stiilis kalkuni ahjupraad Keili Sükiainen	100	221	24.63	13.09	1.37	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Keedetud odrakruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	65	89	1.89	3.07	13.84	2
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Kaalikas (mahe), mais (mahe), kurk, rukola	150	63	2.71	0.70	12.68	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Piimatooted (mahe)	50	27	1.62	1.31	2.29	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	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			1229	51.25	51.30	144.04	
KOOLILÕUNA	Kodused kanagitsad	100	176	23.03	4.73	10.43	1;2;3
	Piimakaste basiilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	65	64	1.96	0.51	13.46	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	84	1.85	1.78	15.67	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, kaalikas (mahe)	150	36	1.54	0.38	8.06	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Panna cotta Keili Sükiainen (mahe piim)	120	245	4.97	12.30	28.31	2
	Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
	Piimatooted (mahe piim)	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
KOOLILÕUNA	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1503	53.61	52.96	205.60	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kalafilee	100	220	17.89	12.12	10.20	1;4
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
	Rõstitud juurseller	65	38	1.06	2.13	4.55	9
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	84	1.85	1.78	15.67	
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Peet (mahe), kaalikas (mahe), jöhvikad, redis	150	44	1.50	0.49	9.86	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
	Piimatooted	50	27	1.62	1.31	2.29	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	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU :			1202	48.06	49.41	143.75	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1282	50.22	51.33	157.59	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.