

Tartu KJPG koolilõuna menüü 01.09- 04.09 XL menüü 10-12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	100	165	28.21	5.76	0	
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
	Aurutatud lillkapsas	65	16	1.14	0.14	3.29	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis	65	80	1.54	0.67	16.31	
	Keedetud rohelistes läätsed	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Valge kapsas, peet, kõrvits, brokoli	150	44	2.46	0.32	9.09	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	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 õunamahl)	100	24	0.01	0.01	5.75	
	Piimatooted (mahe piim)	100	55	3.24	2.63	4.57	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
ESMASPÄEV KOKKU :			1257	61.05	53.00	132.98	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	100	151	27.76	3.90	0.90	
	Hapukoorekaste	100	78	1.43	5.63	5.70	1;2
	Rõstitud suvikõrvits	65	19	1.20	0.50	2.75	
	Keedetud pärl kuskuss	65	73	2.50	0.71	14.22	1
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Hiiinakapsas, paprika, spinat, porgand (mahe)	150	37	2.10	0.52	7.12	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Kodujuust R5%	20	21	2.50	1.00	0.52	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	55	3.24	2.63	4.57	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :			1061	56.38	39.76	121.37	
KOOLILÕUNA	Makaronid hakkliha (mahe makaron, veisehakkliha ja sibul)	350	555	19.83	17.43	78.45	1;2
	Ahjuporgandiribad (mahe)	100	31	0.77	0.93	5.75	
	Jääkapsas, mais, kurk, tomat	150	54	2.03	0.48	11.06	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Õuna-kõrvitsakook (mahe õun)	100	272	5.29	14.55	29.77	1;2;3
	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	55	3.24	2.63	4.57	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1534	45.87	61.03	201.18	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilée	100	261	27.36	16.92	0.10	4
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Rõstitud punane peef ürtidega (mahe)	65	36	1.25	0.48	6.79	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	65	93	3.04	0.71	17.74	1;3
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Punane kapsas (mahe), rukola, kaalikas (mahe), rohelistes oad	150	42	2.59	0.49	8.55	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	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	
	Soe kummeli - apelsini jook	100	4	0.11	0.01	1.02	
	Piimatooted (mahe piim)	100	55	3.24	2.63	4.57	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	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			1269	56.48	57.67	134.09	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1280	55.05	52.93	146.55	

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; 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.