

Tartu KJPG koolilõuna menüü 08.09- 11.09 XL menüü 10-12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	100	286	28.54	18.72	1.31	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Aurutatud liilkapsas	65	16	1.14	0.14	3.29	
	Keedetud kurkumiris (mahe)	65	83	1.64	0.57	17.74	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Valge kapsas (mahe), peet (mahe), kõrvits, porgand (mahe)	150	45	1.69	0.34	9.98	
	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	
	Kummeli 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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
			1254	54.78	58.66	131.00	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkliha ja sibul)	100	178	20.63	7.20	7.06	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Röstitud juurseller	65	28	1.29	0.54	5.51	9
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	83	1.64	0.57	17.74	
	Hiinakapsas, paprika, spinat, kurk	150	28	1.95	0.41	5.03	
	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 mustsõstramahl)	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			1149	46.39	46.07	140.14	
KOOLILÕUNA	Sealihapilaff (mahe riis, porgand ja sibul)	350	440	19.37	6.47	76.47	
	Röstitud rooskapsas	65	37	2.28	2.27	2.86	
	Jääkapsas, mais (mahe), tomat, rohelised oad	150	60	2.44	0.48	12.68	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Marja-jogurtikreem (mahe maitsestatamata jogurt)	150	165	5.43	7.54	19.28	1;2
	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	
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1321	47.28	44.17	186.47	
KOOLILÕUNA	Krõbe kalafileepeulgake	100	96	20.19	1.51	0.16	1;3;4
	Piimakaste (mahe piim)	100	47	2.00	1.83	5.76	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	65	26	0.75	0.55	5.46	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud pärl kuskuss	65	73	2.50	0.71	14.22	1
	Punane kapsas (mahe), rukola, brokoli (mahe), rohelised herned	150	42	3.36	0.50	7.82	
	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	
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			1011	48.43	32.63	133.68	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			1184	49.22	45.38	147.82	

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; Õne 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.