

Tartu KJPG koolilõuna menüü 15.09- 18.09 XL menüü 10-12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	100	267	27.86	16.83	1.31	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	65	22	2.19	0.24	3.83	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	65	93	3.04	0.71	17.74	1;3
	Valge kapsas (mahe), peet (mahe), kõrvits, kaalikas (mahe)	150	44	1.69	0.30	9.82	
	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	
	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			1286	60.85	56.56	132.97	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna)	100	224	16.24	12.83	10.80	1;3
	Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	65	67	2.06	0.53	14.13	
	Keedetud riis (mahe)	65	83	1.64	0.57	17.74	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	70	1.73	0.42	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
	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
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
TEISIPÄEV KOKKU :			1151	44.23	44.54	145.86	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss seamaksa- ja hakklihast (mahe porgand ja sibul)	100	234	15.12	11.80	16.65	1;2;3
	Piimakaste (mahe piim)	100	47	2.00	1.83	5.76	1;2
	Aurutatud rohelised oad	65	19	1.16	0.07	4.37	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud pärl kuskuss	65	73	2.50	0.71	14.22	1
	Jääkapsas, mais (mahe), 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
	Vanilje-kooretarretis (mahe piim)	150	214	5.99	9.31	25.84	2
	Marjasegu	30	1	0.19	0.02	0.03	
	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	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
	Pim (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1324	48.11	51.69	169.27	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilée	100	261	27.36	16.92	0.10	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	65	36	1.25	0.48	6.79	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	65	80	1.54	0.67	16.31	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Punane kapsas (mahe), rukola, brokoli (mahe), rohelised oad	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	
	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
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			1227	55.64	56.42	127.18	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1247	52.21	52.3	143.82	

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; 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.