

Tartu KJPG koolilõuna menüü 29.09-02.10 XL menüü 10-12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	100	146	27.54	3.87	0	
	Piimakaste (mahe piim)	100	47	2.00	1.83	5.76	1;2
	Rõstitud juurseller	65	28	1.29	0.54	5.51	9
	Keedetud pärl kuskuss	65	73	2.50	0.71	14.22	1
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Punane kapsas (mahe), rukola, kaalikas (mahe), rohelised oad	150	42	2.59	0.49	8.55	
	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	
	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	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :			1042	57.80	36.07	125.49	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	100	195	31.26	7.58	0.10	10
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	65	67	2.06	0.53	14.13	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	65	80	1.54	0.67	16.31	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Valge kapsas (mahe), peet (mahe), kõrvits, brokoli (mahe)	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	
	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
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
TEISIPÄEV KOKKU :			1182	58.91	46.86	133.27	
KOOLILÕUNA	Tomatine kanapada köögiviljadega (mahe porgand, sibul ja purustatud tomat)	200	89	9.83	1.36	10.65	9
	Aurutatud brokoli (mahe)	65	22	2.19	0.24	3.83	
	Keedetud riis (mahe)	65	83	1.64	0.57	17.74	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	70	1.73	0.42	15.38	
	Hiinakapsas, 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
	Keefiri-maasikatarretis	150	153	5.43	2.10	27.26	2
	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 (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1086	40.48	32.87	161.37	
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 rooskapsas	65	37	2.28	2.27	2.86	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	65	93	3.04	0.71	17.74	1;3
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	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
	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
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU :			1299	61.21	57.89	132.30	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1152	54.64	43.43	138.23	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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; Örne 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.