

		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Tartu KJPG koolilõuna menüü 22.09- 25.09 XL menüü 10-12 klass							
KOOLILÕUNA	Bolognesekaste (mahe veisehakkliha, porgand, sibul ja purustatud tomat)	200	104	9.44	3.64	8.81	
	Aurutatud rohelised herned	65	44	3.28	0.25	8.57	
	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	
	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	
	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
ESMASPÄEV KOKKU :			977	40.53	32.73	130.24	
KOOLILÕUNA	Seapraad sinepiga	100	282	25.28	19.87	0.92	10
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Keedetud odrakruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	Keedetud riis (mahe)	65	80	1.54	0.67	16.31	
	Keedetud tatar	65	76	2.71	0.78	15.08	
	Hapukapsas, salatilehed, mais (mahe), kaalikas	150	64	2.40	1.16	13.58	
	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
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			1318	53.31	60.36	145.32	
KOOLILÕUNA	Saidafilee koorekastmes	200	299	18.11	19.90	11.85	1;2;4
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	65	33	0.90	0.66	6.78	
	Keedetud riis (mahe)	65	83	1.64	0.57	17.74	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	70	1.73	0.42	15.38	
	Jääkapsas, redis, tomat, rohelised oad	150	29	1.69	0.23	6.22	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
	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
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1351	49.09	51.60	173.46	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karmine kanakintsuliha	100	165	28.21	5.76	0	
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	65	33	0.90	0.66	6.78	
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	65	66	1.78	0.59	13.65	2
	Keedetud pärl kuskuss	65	73	2.50	0.71	14.22	1
	Punane kapsas (mahe), rukola, brokoli (mahe), mais (mahe)	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	
	Soe piparmündi - marjajook	100	8	0.16	0.06	2.04	
	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	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU :			1185	57.04	46.42	139.36	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1208	49.99	47.78	147.1	

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 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.