

Tartu Jaan Poska Gümnaasiumi koolilõuna menüü 25.09- 29.09 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	60	91	12.32	4.51	0.42	
	Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38	
	Keedetud odrakruup (mahe)	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet (mahe)	120	33	1.41	0.27	6.87	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Pria piimatooted (mahe)	20	11	0.62	0.50	0.91	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	85	247	7.17	3.49	44.44	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			790	31.27	22.18	118.98	
Suvikõrvitsahautis (mahe)		300	178	5.05	6.69	27.06	
KOOLILÕUNA	Veisehakklihasupp läätsedega	300	285	16.38	16.55	18.66	
	Puuviljasalat	150	50	0.63	0.40	12.03	
	Vaniljekaste	30	39	0.91	0.75	6.98	2
	Pria piimatooted (mahe)	20	11	0.62	0.50	0.91	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	95	276	8.01	3.90	49.67	1,2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			798	28.55	22.74	120.99	
Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga		300	147	4.42	7.69	17.31	2
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
	Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
	Keedetud täisterapasta (mahe)	60	105	3.12	2.85	15.60	1,3
	Keedetud tatar (mahe)	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Kõrvits (mahe), spinat, tomat, hapukapsas	120	23	1.35	0.30	4.23	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
	Pria piimatooted (mahe)	20	11	0.62	0.50	0.91	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	85	247	7.17	3.49	44.44	1,2
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			830	28.57	30.67	111.88	
Oakotlet (Vegan)		60	80	3.01	2.15	11.51	1,10
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp	300	214	11.10	11.16	18.56	4
	Riisipuding õuna ja kaneeliga	150	290	2.68	11.61	43.98	2
	Pria piimatooted (mahe)	20	10	0.63	0.50	0.88	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	95	276	8.01	3.90	49.67	1,2
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
	NELJAPÄEV KOKKU :		890	23.86	27.79	136.26	
Juurviljapüreesupp		300	229	4.00	15.51	20.74	2
Seemnesegu		5	27	1.14	2.19	1.24	11
KOOLILÕUNA	Kana poolkoib	60	95	12.06	3.50	3.73	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	Keedetud läätsed	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Kaalikas (mahe), punane peakapsas, kurk, rukola	120	29	1.74	0.39	5.55	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
	Pria piimatooted (mahe)	20	10	0.63	0.50	0.88	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	70	203	5.90	2.87	36.60	1,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
REEDE KOKKU :			816	35.15	28.99	104.78	
Hirsi - porgandikotlet		60	64	1.71	2.74	8.44	1,2;3
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			825	29.48	26.47	118.58	

* Leivatoodete valik sisaldab: 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; Rukkišepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Näkileib; Must näkileib päevalilleseemnetega; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar