

Tartu jaan Poska Gümnaasiumi koollõuna menüü 18.09- 22.09 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	97	13.24	4.26	1.48	1,7
	Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
	Aurutatud lilikapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
	Keedetud täisterariis (mahe)	60	73	1.32	1.00	13.73	
	Keedetud toortatar (mahe)	60	75	2.31	0.92	14.14	
	Hiinakapsas, peet (mahe), paprika, redis	120	32	1.59	0.24	6.54	
	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	
	Hibiskuse 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*	90	261	7.59	3.70	47.05	1,2
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			848	31.69	31.76	109.09	
	Roheline ratatouille	150	36	2.09	0.32	7.41	9
KOOLLÕUNA	Rassolnik sealihaga	300	229	11.99	9.16	25.91	1
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Kohupiimakreem maasikatega (mahe)	130	135	11.54	0.98	19.93	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	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	100	290	8.43	4.11	52.28	1,2
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
TEISIPÄEV KOKKU :			798	34.58	21.22	118.17	
	Porgandi - õuna püreesupp	300	228	2.06	18.34	15.63	2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
KOOLLÕUNA	Küpsetatud saidafilee	60	79	11.65	3.54	0.03	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Punane kapsas, kõrvits, porgand (mahe), spinat	120	29	1.59	0.36	5.88	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kodujuust	10	10	1.40	0.40	0.24	
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
	Pria piimatooted (mahe)	20	10	0.63	0.50	0.88	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	80	232	6.74	3.28	41.82	1,2
	Oun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			867	35.53	27.82	119.03	
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe)	60	101	4.22	2.49	15.79	1,2,3
KOOLLÕUNA	Kalkuni-lilikapsasupp	300	183	14.56	7.76	14.89	
	Kirsi - jogurtidessert	150	161	7.08	3.13	25.79	2
	Pria piimatooted (mahe)	50	26	1.58	1.25	2.21	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	100	290	8.43	4.11	52.28	1,2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
NELJAPÄEV KOKKU :			797	33.56	16.95	127.55	
	Brokolipüreesupp	300	222	5.46	13.32	22.42	2
	Rõstitud sepikukubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
KOOLLÕUNA	Praetud veisemaks	60	107	11.73	5.47	2.75	1
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Küpsetatud sibul	60	41	1.04	1.97	5.22	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	120	42	1.74	0.36	8.97	
	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	
	Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Pria piimatooted (mahe)	20	10	0.63	0.50	0.88	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	65	189	5.48	2.67	33.98	1,2
	Oun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
REEDE KOKKU :			866	28.56	35.22	111.89	
	Kõõgiviljakotlet	60	73	1.54	3.09	10.44	1,3
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			835	32.78	26.59	117.15	

* 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; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Näkileib; Must näkileib päevalilliseemnetega; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar