

Tartu Jaan Poska Gümnaasiumi koolilõuna menüü 18.09- 22.09 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	100	150	20.90	7.40	0.02	
	Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
	Keedetud täisteranis (mahe)	65	79	1.43	1.08	14.88	
	Keedetud toortatar (mahe)	65	81	2.50	1.00	15.32	
	Hiinakapsas, peet (mahe), paprika, redis	150	40	1.99	0.30	8.18	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	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	12	0	0	2.99	
	Piimatoode (mahe)	100	52	3.16	2.50	4.42	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	100	290	8.43	4.11	52.28	1,2
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			1095	46.99	47.14	122.22	
KOOLILÕUNA	Sealihapilaff	350	516	20.73	19.26	65.33	
	Aurutatud rohelistes oad	65	21	1.33	0.08	4.99	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, kaalikas (mahe)	150	36	1.54	0.38	8.06	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kohupiimakreem maasikatega (mahe)	130	135	11.54	0.98	19.93	2
	Piimatoode (mahe)	100	52	3.16	2.50	4.42	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Kummeli tee	100	12	0	0	2.99	
	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 :		1337	52.64	48.65	176.61	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud saidafilee	100	131	19.42	5.90	0.05	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	65	36	0.80	1.54	5.77	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Punane kapsas, kõrvits, porgand (mahe), spinat	150	36	1.99	0.45	7.35	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kodujuust	20	20	2.80	0.80	0.48	
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Marjamorss	100	42	0.16	0.02	10.00	
	Piimatoode (mahe)	100	52	3.16	2.50	4.42	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	100	290	8.43	4.11	52.28	1,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1130	53.40	43.25	133.53	
KOOLILÕUNA	Kalkunipada kõõgiviljadega	200	199	13.98	12.65	8.15	2
	Aurutatud brokoli	65	20	1.99	0.22	3.48	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Hiina kapsas, kaalikas (mahe), mais, peet	150	72	2.71	0.59	14.96	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kirsi - jogurtidessert	150	161	7.08	3.13	25.79	2
	Piimatoode (mahe)	100	52	3.16	2.50	4.42	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Roheline tee	100	16	0	0	3.99	
	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	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	NELJAPÄEV KOKKU :		1293	47.39	45.56	177.29	
KOOLILÕUNA	Praetud veisemaks	100	178	19.55	9.12	4.58	1
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Küpsetatud sibul	65	44	1.13	2.14	5.66	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	84	1.85	1.78	15.67	
	Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	150	53	2.17	0.45	11.21	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	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	100	24	0.01	0.01	5.75	
	Piimatoode (mahe)	100	52	3.16	2.50	4.42	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	100	290	8.43	4.11	52.28	1,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
REEDE KOKKU :			1199	46.18	52.42	139.91	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1211	49.32	47.4	149.91	

* 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 seipik, Eesti Pagar; Rukkiseipik, Eesti Pagar; Täisteraseipik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseipik, Eesti Pagar; Näkileib; Must näkileib päevaliliseemnetega; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar