

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Tartu Jaan Poska Gümnaasiumi koolilõuna menüü 25.09-29.09 XL menüü						
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	100	152	20.54	7.52	0.69
	Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76 1,2
	Aurutatud brokoli	65	20	1.99	0.22	3.48
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74
	Keedetud odrakruup (mahe)	65	73	1.89	0.46	16.11 1
	Jääsalat, porgand, redis, peet (mahe)	150	41	1.76	0.34	8.59
	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	53	3.08	2.50	4.56 2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	100	290	8.43	4.11	52.28 1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42
	Paprika	100	28	1.10	0.20	6.40
ESMASPÄEV KOKKU :		1106	47.55	43.63	135.17	
KOOLILÕUNA	Uhhepajatoit veisehakklihaga (mahe)	350	339	17.06	15.58	35.72
	Aurutatud rohelist herved	65	46	3.38	0.26	8.84
	Porgand (mahe), brokoli, redis, valge peakapsas	150	39	2.31	0.39	8.23
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94 10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97 11
	Puuviljasalat	150	50	0.63	0.40	12.03
	Vaniljekaste	30	39	0.91	0.75	6.98 2
	Piimatoode (mahe)	100	53	3.08	2.50	4.56 2
	Vesi	100	0	0	0	0
	Maitsevesi	100	2	0.07	0.09	0.48
	Ingverite sidruniga	100	18	0.05	0.02	4.42
	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
	Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30
TEISIPÄEV KOKKU :		1201	42.52	45.48	163.76	
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega	200	243	11.99	17.74	9.40 1,2
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59
	Keedetud täisterapasta (mahe)	65	114	3.38	3.09	16.90 1,3
	Keedetud tatar (mahe)	65	78	2.71	0.91	15.08
	Kõrvits (mahe), spinat, tomat, hapukapsas	150	29	1.69	0.38	5.29
	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
	Jõhvikamorss	100	23	0.10	0.18	5.69
	Piimatoode (mahe)	100	53	3.08	2.50	4.56 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
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50
KOLMAPÄEV KOKKU :		1116	38.95	50.55	129.26	
KOOLILÕUNA	Saidafilee punases kastmes	200	174	24.49	5.36	7.53 4
	Ahjuorgandi ribad	65	33	0.76	1.17	5.68
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22 1
	Hiinakapsas, varsseller, redis, peet	150	35	1.99	0.30	7.12 9
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94 10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97 11
	Riisipuding õuna ja kaneeliga	150	290	2.68	11.61	43.98 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
	Mahlajook	100	24	0.01	0.01	5.75
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	100	290	8.43	4.11	52.28 1,2
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04
	Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30
NELJAPÄEV KOKKU :		1327	51.93	48.31	175.09	
KOOLILÕUNA	Kana poolkoib	100	159	20.11	5.83	6.22
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67 1,2
	Rõstitud juurseller	65	38	1.06	2.13	4.55 9
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	84	1.85	1.78	15.67
	Keedetud läätsed	65	103	7.04	0.49	15.31
	Kaalikas (mahe), punane peakapsas, kurk, rukola	150	36	2.17	0.49	6.94
	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
	Piparmündi 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
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14
	Lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60
REEDE KOKKU :		1134	52.92	44.60	132.18	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		1177	46.77	46.51	147.09	

* 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; Örne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, 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