

Tartu Jaan Poska Gümnaasiumi koolilõuna menüü 11.09- 15.09 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	60	76	12.343	3.718	0.568	
	Bechamel kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	24	0.528	1.266	3.168	
	Keedetud odrakruup	60	67	1.743	0.42	14.868	1
	Keedetud nis (mahe)	60	75	1.386	0.567	16.359	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet	120	31	1.23	0.21	7.32	
	Kastmevalik salatitele	15	91	0.20	9.91	0.26	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi (Maitsevesi kurgiga)	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Mahlajook (Õunamahlajook) (mahe)	100	24	0.01	0.01	5.75	
	Piim, R 4 -4,4% (mahe)	25	17	0.83	1.05	1.18	2
	Keefir, R 2.5% (mahe)	25	13	0.80	0.62	1.05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	80	200	6.51	1.61	42.266	1,2
	Pirn (mahe)	70	32	0.21	0	9.898	
	Värske paprika (mahe)	100	28	1.10	0.20	6.40	
ESMASPAEV KOKKU :			779	31.51	24.23	119.90	
Juurvilja - hernepada (mahe porgand, kaalikas)		150	109	3.38	5.86	12.80	
KOOLILÕUNA	Borš veiselihaga (mahe peet, kartul, porgand, veisehakkliha)	300	218	9.06	7.96	18.66	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kaerahelbe - õunakrõbedik (mahe õun)	100	245	3.86	8.19	39.90	1,2
	Vaniljekaste (mahe piim)	30	32	0.95	0.74	5.38	2
	Piim, R 4 -4,4% (mahe)	25	17	0.83	1.05	1.18	2
	Hapupiim, R 2.5 %	25	13	0.80	0.62	1.05	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi (Maitsevesi kaneeliga)	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Soe piparmündi - marjajook	100	24	0.16	0.06	6.03	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	70	192	6.47	2.97	37.58	1,2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPAEV KOKKU :			848	24.46	26.26	125.77	
Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe läätset, porgand, kaalikas, kartul)		300	281	9.88	15.36	28.16	2
Röstitud sepikukuubikud		20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	60	85	10.88	9.186	0.116	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Aurutatud brokoli	60	26	2.838	0.396	3.762	
	Keedetud täisterapasta	60	86	2.394	2.067	15.036	1,3
	Keedetud tatar	60	71	2.499	0.84	13.923	
	Kõrvits, spinat, tomat, hapukapsas	120	22	1.26	0.27	4.58	
	Kastmevalik salatitele	10	61	0.136	6.605	0.175	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi (Maitsevesi piparmündiga)	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Roheline tee	100	16	0	0	3.99	
	Piim, R 4 -4,4% (mahe)	25	17	0.83	1.05	1.18	2
	Keefir, R 2.5% (mahe)	25	13	0.80	0.62	1.05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	80	208	7.54	2.64	41.627	1,2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPAEV KOKKU :			806	34.13	32.30	113.34	
Porgandi-kikerherne kotlet (porgand, kikerhernes, muna)		60	105	4.169	2.658	18.114	1
KOOLILÕUNA	Kõrvitsapüreesupp kanalihaga (mahe kartul, porgand)	300	123	10.02	3.56	14.28	
	Röstitud sepikukuubikud	20	81	1.90	0.67	12.29	1,2
	Kohupiimavaht	100	182	10.59	9.87	11.81	2
	Marjakissell	50	44	0.18	0.08	10.95	
	Piim, R 4 -4,4% (mahe)	25	17	0.83	1.05	1.18	2
	Keefir, R 2.5% (mahe)	25	13	0.80	0.62	1.05	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi (Maitsevesi musta sõstraga)	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Ingveritee sidruniga	100	18	0.05	0.02	4.42	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	80	208	7.54	2.64	41.627	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPAEV KOKKU :			731	33.12	19.25	112.72	
Köögiviljasupp valgete ubadega (mahe kartul, porgand, kaalikas)		300	236	6.54	9.48	34.64	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	60	116	10.202	6.324	5.09	1,11,2,3,4
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Aurutatud rohelised herned	60	46	3.429	0.264	8.967	
	Aurutatud riis	60	66	1.309	1.91	11.538	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	81	5.784	0.384	14.736	
	Kaalikas (mahe), punane peakapsas (mahe), kurk, rukola	120	32	1.70	0.42	6.66	
	Kastmevalik salatitele	10	61	0.136	6.605	0.175	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi (Maitsevesi jöhvikatega)	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Mahlajook (Puuviija mahlajook) (mahe õunamahl)	100	24	0.01	0.01	5.75	
	Piim, R 4 -4,4% (mahe)	25	17	0.83	1.05	1.18	2
	Pett, R 0,5 %	25	9	0.85	0.12	1.08	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	70	192	6.47	2.97	37.58	1,2
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Paprika	100	22	1.60	0.20	4.60	
REEDE KOKKU :			835	35.71	31.72	111.72	
Maisi- oadkotlet (mahe punane uba, muna)		60	118	5.027	3.652	17.908	3
NADALA KESKMINE KOKKU:			800	31.79	26.75	116.69	

* Leivatoodete valik sisaldab: Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Riisivahvlid, mitmevilja, Kupiec; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Tatragelett, Dr Nature; Must vormileib, Eesti Pagar; Täistera rukkileib, Eesti Pagar; Kaerasepik, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Täistera seemneleib, Eesti Pagar