

Tartu KJPG koolilõuna menüü 02.12- 05.12 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	100	165	23.01	8.00	0.07	
	Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	65	20	1.99	0.22	3.48	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	65	82	1.54	0.89	16.31	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Valge peakapsas, kõrvits, porgand (mahe), hernes	150	55	3.04	0.41	11.81	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
	Piimatooted (piim 2.5%, keefir 2.5%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>1070</b>	<b>48.90</b>	<b>42.09</b>	<b>127.46</b>	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	100	190	14.79	13.55	2.68	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	65	64	1.96	0.51	13.46	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	65	109	3.04	2.50	17.74	1;3
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Peet (mahe), hapukapsas (mahe), kaalikas (mahe), roheline uba	150	46	2.02	0.30	9.86	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Piimatooted (piim 2.5%, keefir 2.5%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>1228</b>	<b>45.64</b>	<b>51.91</b>	<b>144.97</b>	
KOOLILÕUNA	Kodused kanagatsad	100	176	23.03	4.73	10.43	1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Röstitud juurseller	65	38	1.06	2.13	4.55	9
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Peet (mahe), kaalikas (mahe), tomat, redis	150	40	1.61	0.30	8.96	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kõrvitsa-õunakreem (mahe õun)	150	233	4.51	10.68	30.12	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (mahe piim 4-4.4%, keefir 2.5%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Pim	70	30	0.28	0.28	7.42		
Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1368</b>	<b>50.28</b>	<b>53.22</b>	<b>176.44</b>	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	100	233	22.14	16.00	0.28	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud rohelistes oad	65	21	1.33	0.08	4.99	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Peet (mahe), mais (mahe), valge redis, salatilehtede segu	150	67	2.64	1.94	14.48	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Kodujuust R4%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
	Piimatooted (mahe piim 4-4.4%, keefir 2.5%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1220</b>	<b>50.22</b>	<b>52.11</b>	<b>144.53</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1222</b>	<b>48.76</b>	<b>49.83</b>	<b>148.35</b>	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži hulka.  
Leivatoodete valik võib sisaldada: 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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.