

Tartu KJPG koolilõuna menüü 09.12- 12.12 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Kana-koorekaste	200	179	12.77	10.30	9.43	1;2
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	65	82	1.54	0.89	16.31	
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Hiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis	150	37	1.88	0.26	7.58	
	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	
	Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
	Piimatooted (mahe piim 4-4.4%, keefir 2.5%)	20	11	0.73	0.53	0.91	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			1003	39.22	37.46	127.59	
KOOLLÕUNA	Hautatud kalkuniliha	100	153	20.55	7.52	0.75	
	Kreeka tomatikaste (mahe porgand, sibul ja purustatud tomat)	100	56	1.01	2.63	7.41	
	Aurutatud brokoli (mahe)	65	20	1.99	0.22	3.48	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	84	1.85	1.78	15.67	
	Punane kapsas (mahe), paprika, porgand (mahe), spinat	150	39	2.10	0.49	7.95	
	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	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
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
TEISIPÄEV KOKKU :			1047	45.65	39.50	130.93	
KOOLLÕUNA	Krõbe kalafileepulgake	100	145	21.19	1.64	11.32	1;2;3;4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	65	31	0.77	0.93	5.75	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Kurk, peet (mahe), hiinakapsas, mais (mahe)	150	65	2.56	0.52	13.01	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Riisipuder (mahe riis ja piim)	75	96	2.04	4.24	12.35	2
	Puuviljasupp	75	82	0.36	0.11	19.82	
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Soe piparmündi - marjajook	180	43	0.30	0.11	10.86	
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	
Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
KOLMAPÄEV KOKKU :			1282	48.15	39.84	186.25	
KOOLLÕUNA	Rootsi pikkpoiss (mahe muna, sibul ja veisehakkliha)	100	167	15.50	8.49	6.72	1;2;3
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Hautatud hapukapsas köömnetega	65	63	0.77	2.49	9.40	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	65	109	3.04	2.50	17.74	1;3
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Hiinakapsas, redis, mais (mahe), porgand (mahe)	150	63	2.48	0.59	13.16	
	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	
	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	
	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		
Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
NELJAPÄEV KOKKU :			1213	40.96	49.64	152.74	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1136	43.50	41.61	149.38	

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 sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.