

Tartu KJPG koolilõuna menüü 16.12- 19.12 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	100	151	20.93	7.40	0.14	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	65	36	0.80	1.54	5.77	
	Keedetud kurkumiriis (mahe)	65	89	1.76	0.74	18.66	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Kapsas (mahe), mais (mahe), kurk, rukola	150	60	2.74	0.67	11.96	
	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
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
ESMASPÄEV KOKKU :			1113	45.80	42.68	140.31	
KOOLILÕUNA	Seapraad praaleemekastmega	200	277	16.24	21.85	8.04	1;10
	Hautatud hapukapsas	65	61	0.71	2.42	9.27	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Kapsas (mahe), porgand (mahe), mais (mahe), tomat	150	66	2.18	0.60	14.06	
	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	
	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
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
TEISIPÄEV KOKKU :			1187	41.23	52.72	143.17	
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste (mahe veisehakkliha ja sibul)	200	212	14.20	12.48	11.16	1;2
	Rõstitud rookapsas	65	37	2.28	2.27	2.86	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Hiinakapsas, varsseller, redis, peet	150	35	1.99	0.30	7.12	9
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Jõulu kohupiimamais	150	295	8.28	13.92	33.43	1;2
	Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	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
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
KOLMAPÄEV KOKKU :			1420	46.97	55.56	186.39	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	100	233	22.14	16.00	0.28	4
	Piimakaste basiilikuga (mahe)	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Keedetud odrakruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	65	89	1.89	3.07	13.84	2
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Punane kapsas (mahe), tomat, porgand (mahe), spinat	150	36	1.95	0.49	6.94	
	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	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	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	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
NELJAPÄEV KOKKU :			1227	52.05	52.39	138.63	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1237	46.51	50.84	152.13	

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.