

Tartu KJPG koolilõuna menüü 25.11- 28.11 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	100	156	21.10	7.60	0.78	
	Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	65	20	1.99	0.22	3.48	
	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	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet	150	41	1.76	0.34	8.59	
	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 kuni 250 (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	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
ESMASPÄEV KOKKU :			1144	52.83	42.13	139.01	
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	100	154	20.57	7.53	0.98	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Ahjuvorgandi ribad (mahe)	65	31	0.77	0.93	5.75	
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	65	89	1.89	3.07	13.84	2
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Kaalikas, punane peakapsas, kurk, rukola	150	36	2.17	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	
	Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
	Piimatooted kuni 250 (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	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
TEISIPÄEV KOKKU :			1068	45.24	44.94	124.28	
KOOLILÕUNA	Sealihapilaff (mahe porgand, riis ja sibul)	350	520	20.86	19.28	65.99	
	Aurutatud rohelistes herned	65	46	3.38	0.26	8.84	
	Porgand, aurutatud brokoli (mahe), redis, valge peakapsas	150	39	2.31	0.39	8.23	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
	Piim, R 3.5%	50	32	1.60	1.75	2.33	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Punasesõstramorss	180	95	0.63	0.32	22.87	
	Piimatooted kuni 250 (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 lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1437	46.00	47.70	211.15	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna ja sibul)	100	207	15.55	12.27	8.61	1;11;2;3;4
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Keedetud odrakruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	65	82	1.54	0.89	16.31	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Kõrvits, spinat, peet, kapsas	150	39	2.02	0.38	7.72	
	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 kuni 250 (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	
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
NELJAPÄEV KOKKU :			1234	40.95	49.41	158.72	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1221	46.3	46.0	158.3	

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; Õne 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.