

Tartu KJPG koolilõuna menüü 13.01- 16.01 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	100	153	20.55	7.52	0.75	
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud rohelised herned	65	46	3.38	0.26	8.84	
	Keedetud kurkumiriis (mahe)	65	89	1.76	0.74	18.66	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelised oad, peet (mahe)	150	45	2.02	0.34	9.68	
	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%)	180	101	6.56	4.78	8.15	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	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>1186</b>	<b>55.24</b>	<b>41.77</b>	<b>151.14</b>	
KOOLILÕUNA	Kala tomati ja paprika kastmes (mahe porgand, sibul ja purustatud tomat)	200	173	13.21	7.85	13.55	4
	Keedetud odrakruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	84	1.85	1.78	15.67	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Kaalikas (mahe), mais (mahe), kurk, rukola	150	63	2.71	0.70	12.68	
	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%)	180	101	6.56	4.78	8.15	2
	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	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>1195</b>	<b>43.15</b>	<b>42.41</b>	<b>165.40</b>	
KOOLILÕUNA	Tomatine hakklihakaste (mahe porgand, sibul ja veisehakkliha)	200	181	12.19	11.01	8.99	
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli (mahe), redis, valge peakapsas (mahe)	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
	Kaerahelbekrõbedik õunte ja jõhvikatega (mahe õun)	80	230	3.31	8.08	36.94	1;2
	Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
	Piimatooted (mahe piim 4-4.4%, keefir 2.5%)	180	101	6.56	4.78	8.15	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
	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		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1384</b>	<b>43.76</b>	<b>57.21</b>	<b>179.59</b>	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	100	165	23.01	8.00	0.07	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	65	20	1.99	0.22	3.48	
	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%)	180	101	6.56	4.78	8.15	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		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1232</b>	<b>59.41</b>	<b>47.95</b>	<b>141.81</b>	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>1249</b>	<b>50.39</b>	<b>47.34</b>	<b>159.49</b>	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.