

Tartu KJPG koolilõuna menüü 20.01- 23.01 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	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	65	109	3.04	2.50	17.74	1;3
	Hiinakapsas, peet (mahe), paprika, redis	150	40	1.99	0.30	8.18	
	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%)	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			1202	56.12	49.54	132.71	
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	100	154	20.57	7.53	0.98	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Ahjuvorgandi ribad (mahe)	65	31	0.77	0.93	5.75	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	84	1.85	1.78	15.67	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Peet (mahe), hapukapsas, jõhvikas, oad	150	45	1.80	0.45	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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
TEISIPÄEV KOKKU :			1218	50.62	50.33	145.28	
KOOLILÕUNA	Sealihapilaff (mahe porgand, sibul ja riis)	350	520	20.86	19.28	65.99	
	Aurutatud rohelistes oad	65	21	1.33	0.08	4.99	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, kaalikas (mahe)	150	36	1.54	0.38	8.06	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kama- kohupiimakreem marjadega (mahe maitsestatamata jogurt)	130	190	6.66	2.29	34.29	1;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	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	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	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	KOLMAPÄEV KOKKU :			1452	51.16	51.64	198.64
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe sibul ja muna)	100	207	15.55	12.27	8.61	1;11;2;3;4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	65	36	0.80	1.54	5.77	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Punane kapsas (mahe), kõrvits, porgand (mahe), spinat	150	36	1.99	0.45	7.35	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kodujuust R4-5%	20	20	2.80	0.80	0.48	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Marjorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
	Piimatooted (mahe piim 4-4.4%, keefir 2.5%)	180	98	5.84	4.73	8.23	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		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
NELJAPÄEV KOKKU :			1261	47.66	52.44	153.69	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			1283	51.39	50.99	157.58	

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.