

Tartu KJPG koolilõuna menüü 27.01- 30.01 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste (mahe porgand ja sibul)	200	207	11.81	14.26	8.67	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 (mahe)	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 (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	
Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>1196</b>	<b>46.63</b>	<b>47.64</b>	<b>146.56</b>	
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	100	221	18.71	15.71	1.48	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	65	82	1.54	0.89	16.31	
	Keedetud odrakruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	Kõrvits, spinat, peet (mahe), kapsas (mahe)	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	
	Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
	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	70	73	0.84	0.21	17.01		
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>1234</b>	<b>46.94</b>	<b>44.91</b>	<b>166.70</b>	
KOOLILÕUNA	Saidafilee punases kastmes (mahe sibul, porgand ja purustatud tomat)	200	176	24.56	5.38	7.91	4
	Rõstitud juurseller	65	38	1.06	2.13	4.55	9
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Hiiinakapsas, varsseller, redis, peet (mahe)	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
	Mõnus kohupiimakreem	150	241	6.89	7.61	35.27	2
	Piimatooted (mahe piim 4-4.4%, keefir 2.5%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	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	
	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		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1357</b>	<b>50.12</b>	<b>57.42</b>	<b>163.69</b>	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihas pikkpoiss	100	206	14.55	11.55	11.01	1;11;3
	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	
	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 (mahe), punane peakapsas (mahe), 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	
	Piparmündi 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
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1270</b>	<b>52.89</b>	<b>41.86</b>	<b>173.41</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1264</b>	<b>49.15</b>	<b>47.96</b>	<b>162.59</b>	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi 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.