

Tartu KJPG koollõuna menüü 10.02- 13.02 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Bolognesekaste (maheveise hakkliha, sibul, porgand ja purustatud tomat)	200	219	14.73	10.77	16.16	
	Keedetud odrakruup	100	113	2.90	0.70	24.78	1
	Keedetud spagetid (mahe)	100	69	2.28	1.07	12.27	1
	Keedetud tatar	100	119	4.16	1.40	23.20	
	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)	20	11	0.65	0.53	0.91	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	
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			1190	41.27	39.76	170.72	
KOOLLÕUNA	Ahjusealiha	100	165	23.01	8.00	0.07	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	100	31	3.06	0.34	5.35	
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	100	137	2.91	4.72	21.28	2
	Keedetud läätsed (mahe)	100	158	10.83	0.75	23.55	
	Punane kapsas (mahe), hernes, porgand (mahe), spinat	150	55	3.64	0.56	10.65	
	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)	20	11	0.65	0.53	0.91	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	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
TEISIPÄEV KOKKU :			1288	60.51	48.77	152.89	
KOOLLÕUNA	Krõbe kalafilleepulgake	100	145	21.19	1.64	11.32	1;2;3;4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Rõstitud juurseller	100	58	1.63	3.27	7.00	9
	Keedetud kartulid (mahe)	100	104	2.66	0.14	23.66	
	Keedetud riis (mahe)	100	129	2.52	1.08	27.30	
	Hiiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis	150	37	1.88	0.26	7.58	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Sepiku - õunavorm (mahe õun)	100	230	5.40	4.18	41.36	1;2;3
	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)	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU :			1377	52.00	42.30	200.22	
KOOLLÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	100	174	25.11	8.18	0.14	
	Karikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1;2
	Aurutatud rohelised herned	100	70	5.20	0.40	13.60	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	100	125	2.36	1.37	25.10	
	Keedetud pärl kuskuss	100	125	3.84	2.60	21.87	1
	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	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Piimatooted (mahe)	20	11	0.65	0.53	0.91	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	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
NELJAPÄEV KOKKU :			1249	58.14	43.87	159.64	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1276	52.98	43.68	170.87	

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.