

Tartu KJPG koolilõuna menüü 17.02- 20.02 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	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	100	55	1.23	2.37	8.88	
	Keedetud läätsed (mahe)	100	158	10.83	0.75	23.55	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	100	167	4.68	3.85	27.30	1;3
	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	
	Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			1271	55.27	49.27	150.67	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss munaga (maheveisehakkliha, sibul ja muna)	100	158	15.66	6.24	9.48	1;10;2;3
	Piimakaste basiilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Hautatud hapukapsas	100	94	1.09	3.72	14.26	
	Keedetud kartulid (mahe)	100	104	2.66	0.14	23.66	
	Keedetud pärl kuskuss	100	125	3.84	2.60	21.87	1
	Hiiinakapsas, paprika, porgand (mahe), spinat	150	34	1.99	0.49	6.52	
	Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	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	
	Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
	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		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
TEISIPÄEV KOKKU :			1269	46.21	45.52	171.38	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	100	165	23.01	8.00	0.07	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	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	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	100	129	2.84	2.73	24.12	
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli, 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
	Mannavaht jõhvikatega	100	139	1.57	0.24	32.70	1
	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)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Pim	70	30	0.28	0.28	7.42		
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
KOLMAPÄEV KOKKU :			1384	55.04	45.33	193.90	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	100	233	22.14	16.00	0.28	4
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Rõstitud rooskapsas	100	58	3.50	3.50	4.40	
	Keedetud tatar	100	119	4.16	1.40	23.20	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	100	125	2.36	1.37	25.10	
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			1363	51.96	57.64	162.90	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1322	52.12	49.44	169.71	

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; Õnne 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.