

Tartu KJPG koolilõuna menüü 03.03- 06.03 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	100	174	25.11	8.18	0.14	
	Karikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	65	64	1.96	0.51	13.46	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Kaalikas (mahe), punane peakapsas, 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	
	Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
	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
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70		
ESMASPÄEV KOKKU :			1115	50.92	41.84	136.76	
KOOLILÕUNA	Sealihapilaff (mahe riis, porgand ja sibul)	350	520	20.86	19.28	65.99	
	Aurutatud rohelised herned	65	46	3.38	0.26	8.84	
	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
	Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Punasesõstramorss	180	95	0.63	0.32	22.87	
	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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	TEISIPÄEV KOKKU :			1467	46.18	55.56	200.51
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha, sibul ja muna)	100	180	18.04	7.44	10.46	1;3
	Tomatikaste (mahe porgand ja sibul)	100	59	1.01	2.74	7.77	
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	65	31	0.77	0.93	5.75	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	65	82	1.54	0.89	16.31	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	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	
	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 (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
KOLMAPÄEV KOKKU :			1114	41.81	38.68	152.35	
KOOLILÕUNA	Kröbe kalafilee-pulgake	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
	Röstitud juurseller	65	38	1.06	2.13	4.55	9
	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	
	Hiinakapsas, 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
	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)	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	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			1102	50.13	39.33	138.78	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1199	47.26	43.85	157.1	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraali 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.