

Tartu KJPG koolilõuna menüü 17.03- 20.03 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Koorene kanakaste (mahe porgand ja sibul)	200	192	15.67	11.24	7.51	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	65	64	1.96	0.51	13.46	
	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), jõhvikad, peet (mahe)	150	45	1.54	0.56	9.82	
	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	
	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		
Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>1107</b>	<b>44.01</b>	<b>40.77</b>	<b>140.81</b>	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	100	190	23.29	10.28	0.95	10
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	65	33	0.61	2.04	3.62	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Punane kapsas, paprika, porgand (mahe), spinat	150	39	2.10	0.49	7.95	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	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)	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		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>1195</b>	<b>50.31</b>	<b>49.81</b>	<b>139.49</b>	
KOOLILÕUNA	Paneeritud kalafilee	100	220	17.89	12.12	10.20	1;4
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	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 riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Kurk, peet (mahe), hiinakapsas, mais (mahe)	150	65	2.56	0.52	13.01	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kohupiimakreem marjadega	150	226	6.73	7.46	30.97	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	
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 (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1404</b>	<b>49.89</b>	<b>51.33</b>	<b>186.57</b>	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	100	190	14.79	13.55	2.68	
	Tomatikaste (mahe porgand ja sibul)	100	59	1.01	2.74	7.77	
	Aurutatud rohelistes herned	65	46	3.38	0.26	8.84	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Hiinakapsas, 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
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Soe piparmündi - marjajook	180	43	0.30	0.11	10.86	
	Piimatooted (mahe piim)	50	27	1.62	1.31	2.29	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2	
Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34		
Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1102</b>	<b>42.07</b>	<b>43.95</b>	<b>139.77</b>	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>1202</b>	<b>46.57</b>	<b>46.46</b>	<b>151.66</b>	

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.