

Tartu KJPG koolilõuna menüü 24.03- 27.03 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	100	177	25.19	8.25	0.55	
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	65	40	1.25	0.81	6.83	
	Keedetud kurkumiriis (mahe)	65	89	1.76	0.74	18.66	
	Keedetud tatar	100	119	4.16	1.40	23.20	
	Kapsas (mahe), porgand (mahe), mais (mahe), tomat	150	66	2.18	0.60	14.06	
	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)	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 kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			1166	52.63	39.55	152.72	
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	100	173	24.60	8.17	0.30	10
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Keedetud odrakruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	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	
	Punane kapsas, tomat, porgand (mahe), spinat	150	36	1.95	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	
	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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
TEISIPÄEV KOKKU :			1167	54.75	44.28	138.81	
KOOLILÕUNA	Köögivilja pajaroog sealihaga (mahe porgand, kapsas, kaalikas ja sibul)	200	150	7.57	9.71	9.80	
	Aurutatud rohelised oad	65	21	1.33	0.08	4.99	
	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
	Marja- rukkivaht	100	133	1.26	0.28	31.65	1
	Piim, R 3,5%	50	32	1.60	1.75	2.33	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
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
KOLMAPÄEV KOKKU :			1144	32.19	38.18	172.96	
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
	Aurutatud liilkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	84	1.85	1.78	15.67	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	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
	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 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	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			1174	46.09	54.67	128.76	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1163	46.42	44.17	148.31	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.