

Tartu KJPG koolilõuna menüü 31.03- 03.04 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	100	165	23.01	8.00	0.07	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	65	20	1.99	0.22	3.48	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Peet (mahe), kaalikas (mahe), jõhvikad, redis	150	44	1.50	0.49	9.86	
	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
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
ESMASPÄEV KOKKU :			1113	47.46	44.50	135.43	
KOOLILÕUNA	Kanahakkliihast pikppoiss	100	206	14.55	11.55	11.01	1;11;3
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
	Röstitud juurseller	65	38	1.06	2.13	4.55	9
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Punane kapsas, kõrvits, porgand (mahe), spinat	150	36	1.99	0.45	7.35	
	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	
	Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
	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
Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34		
Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
TEISIPÄEV KOKKU :			1185	42.32	48.42	148.86	
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	100	172	24.54	8.05	0.26	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Ahjuporgandi 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	
	Redis, kurk, peet (mahe), mais (mahe)	150	63	2.33	0.44	13.12	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Keefiri-maasikatarretis	150	153	5.43	2.10	27.26	2
	Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
	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	
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			1327	54.93	44.66	177.61	
KOOLILÕUNA	Saidafilee koorekastmes	200	249	16.82	14.84	12.55	1;2;4
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	65	36	0.80	1.54	5.77	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	84	1.85	1.78	15.67	
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli (mahe), mais (mahe), hernes	150	88	4.61	0.72	17.76	
	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 piim)	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU :			1194	46.53	45.60	152.18	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1205	47.81	45.8	153.52	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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.