

Tartu KJPG koolilõuna menüü 03.02- 06.02 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	
	Pimastaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1,2
	Aurutatud rohelised herned	100	70	5.20	0.40	13.60	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	100	167	4.68	3.85	27.30	1,3
	Keedetud läätsed (mahe)	100	158	10.83	0.75	23.55	
	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
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Soe kummeli - apelsini jook	180	37	0.20	0.02	9.02	
	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	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			1302	65.55	45.30	157.96	
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	100	154	20.57	7.53	0.98	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Ahjuorgandiribad (mahe)	100	31	0.77	0.93	5.75	
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	100	137	2.91	4.72	21.28	2
	Keedetud tatar	100	119	4.16	1.40	23.20	
	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	
	Soe piparmündi - marjajook	180	43	0.30	0.11	10.86	
	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	70	73	0.84	0.21	17.01	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
TEISIPÄEV KOKKU :			1233	48.22	46.62	160.03	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	100	190	23.29	10.28	0.95	10
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	100	50	0.94	3.14	5.57	
	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	
	Hiinakapsas, redis, mais (mahe), porgand (mahe)	150	63	2.48	0.59	13.16	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Maasika-joguridessert (mahe maitsestatamata jogurt)	150	184	5.26	9.63	18.76	2
	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		
Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU :			1423	55.50	55.64	178.63	
KOOLILÕUNA	Paneeritud kalafilee	100	220	17.89	12.12	10.20	1,4
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1,2
	Aurutatud mais (mahe)	100	99	3.02	0.78	20.70	
	Keedetud pärl kuskuss	100	125	3.84	2.60	21.87	1
	Keedetud kartulid (mahe)	100	104	2.66	0.14	23.66	
	Punane kapsas, hernes, porgand (mahe), spinat	150	55	3.64	0.56	10.65	
	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)	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		
NELJAPÄEV KOKKU :			1354	50.56	51.38	177.05	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1327	55.24	49.56	168.36	

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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.