

Tartu KJPG koolilõuna menüü 07.04- 10.04 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	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
	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	
	Tomat, porgand (mahe), kaalikas (mahe), hernes	150	58	2.96	0.49	12.11	
	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)	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	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
ESMASPÄEV KOKKU :			1159	56.49	43.53	136.45	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	100	173	24.58	8.01	0.43	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	65	20	1.99	0.22	3.48	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Jääsalat, peet (mahe), redis, kaalikas (mahe)	150	40	1.76	0.30	8.44	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Piparmündi 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
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
TEISIPÄEV KOKKU :			1114	52.13	45.07	129.31	
KOOLILÕUNA	Mulgikapsad sealihaga	200	143	15.18	4.39	10.79	1
	Aurutatud rohelistes 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	
	Hiinakapsas, kaalikas (mahe), porgand (mahe), peet (mahe)	150	48	1.95	0.45	10.09	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Mustsõstrakreem riisiga (mahe riis ja mustsõstramahl)	150	286	2.68	14.07	36.11	2
	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)	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
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
KOLMAPÄEV KOKKU :			1251	40.37	45.75	171.33	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna ja sibul)	100	207	15.55	12.27	8.61	1;11;2;3;4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	65	36	0.80	1.54	5.77	
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	65	89	1.89	3.07	13.84	2
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Salatilehtede segu, mais (mahe), lillkapsas, porgand (mahe)	150	66	2.64	2.05	14.52	
	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 kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40		
NELJAPÄEV KOKKU :			1205	41.00	52.05	150.89	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1182	47.50	46.60	147	

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.