

Tartu KJPG koolilõuna menüü 21.04- 24.04 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Karrine kalkuni - juustukaste (mahe porgand ja sibul)	200	266	16.89	17.01	12.06	1;2
	Rõstitud rooskapsas	65	37	2.28	2.27	2.86	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	65	82	1.54	0.89	16.31	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelised oad, peet (mahe)	150	45	2.02	0.34	9.68	
	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
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>1118</b>	<b>40.38</b>	<b>46.77</b>	<b>137.23</b>	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe sibul)	100	206	14.55	11.55	11.01	1;11;3
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Ahjus küpsetatud punane peet ürtidega (mahe)	65	40	1.25	0.81	6.83	
	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), valge peakapsas (mahe)	150	70	3.07	0.64	14.68	
	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	
	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
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>1287</b>	<b>45.30</b>	<b>47.04</b>	<b>171.04</b>	
KOOLILÕUNA	Paneeritud kalafilee	100	220	17.89	12.12	10.20	1;4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Rõstitud juurseller	65	38	1.06	2.13	4.55	9
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	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
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	150	190	7.77	3.26	32.61	1;2
	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)	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		
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1337</b>	<b>49.97</b>	<b>51.00</b>	<b>174.06</b>	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	100	165	23.01	8.00	0.07	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Aurutatud rohelised herned	65	46	3.38	0.26	8.84	
	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
	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	
	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1129</b>	<b>49.87</b>	<b>47.89</b>	<b>129.39</b>	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>1218</b>	<b>46.38</b>	<b>48.18</b>	<b>152.93</b>	

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; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisgaleet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.