

Tartu KJPG koolilõuna menüü 28.04- 30.04 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	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	65	36	0.80	1.54	5.77	
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	65	109	3.04	2.50	17.74	1;3
	Hiinakapsas, peet (mahe), paprika, redis	150	40	1.99	0.30	8.18	
	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	
	Hibiskuse 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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
	ESMASPÄEV KOKKU :			1145	55.32	44.67	130.07
KOOLILÕUNA	Kröbe kalafileeplgake	100	145	21.19	1.64	11.32	1;2;3;4
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Röstitud rooskapsas	65	37	2.28	2.27	2.86	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Peet (mahe), hapukapsas(mahe), jõhvikas, oad	150	45	1.80	0.45	9.68	
	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	
	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
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			1113	48.00	40.59	143.11	
KOOLILÕUNA	Makaronid hakklihaga (mahe makaron, sibul ja veisehakkliha)	350	451	25.38	8.23	67.68	1
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
	Hiinakapsas, kaalikas (mahe), mais (mahe), peet (mahe)	150	72	2.71	0.59	14.96	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kaerahelbe - õunakrõbedik (mahe õun)	80	230	3.26	8.04	36.94	1;2
	Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	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)	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
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1442	49.25	43.98	215.13	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1233	50.86	43.08	162.77	

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; Õne 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.