

Tartu KJPG koolilõuna menüü 02.06- 05.06 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste veiselihast (mahe veisehakkliha ja sibul)	200	212	14.20	12.48	11.16	1;2
	Aurutatud liilkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
	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
	Peet (mahe), hapukapsas, 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
	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)	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kurk		100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			1087	42.96	42.22	134.23	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	100	190	23.29	10.28	0.95	10
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Keedetud odrakruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	84	1.85	1.78	15.67	
	Keedetud päri kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	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	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	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		70	28	0.14	0.25	6.93	
Salatilehed		100	19	1.28	1.81	4.32	
TEISIPÄEV KOKKU :			1216	52.21	48.79	150.66	
KOOLILÕUNA	Kala tomati ja paprika kastmes (mahe porgand, sibul ja purustatud tomat)	200	173	13.21	7.85	13.55	4
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	65	40	1.25	0.81	6.83	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	84	1.85	1.78	15.67	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, kaalikas (mahe)	150	36	1.54	0.38	8.06	
	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
	Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
	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
Apelsin		70	30	0.77	0.07	7.14	
Nuikapsas		100	24	0.50	0.20	6.00	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1199	41.05	39.66	172.49	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna ja sibul)	100	206	14.55	11.55	11.01	1;11;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Rõstitud juurseller	65	38	1.06	2.13	4.55	9
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	65	89	1.89	3.07	13.84	2
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Kaalikas (mahe), mais (mahe), kurk, rukola	150	63	2.71	0.70	12.68	
	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)	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		70	28	0.14	0.25	6.93	
Tomat		100	19	0.70	0.21	3.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			1212	39.97	53.71	145.61	
NADALA KESKMINE KOKKU:			1178	44.05	46.1	150.75	

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 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.