

Tartu KJPG koolilõuna menüü 19.05- 23.05 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kana-koorekaste (mahe porgand ja sibul)	200	179	12.77	10.30	9.43	1;2
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
	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	
	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 :			1002	35.92	38.74	130.84	
KOOLILÕUNA	Pikupoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkliha, sibul ja muna)	100	181	20.37	6.98	8.73	1;2;3
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Keedetud odrakruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	65	89	1.89	3.07	13.84	2
	Kaalikas (mahe), punane peakapsas, kurk, rukola	150	36	2.17	0.49	6.94	
	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	
TEISIPÄEV KOKKU :			1200	45.87	48.04	148.26	
KOOLILÕUNA	Krõbe kalafileepeulgake	100	145	21.19	1.64	11.32	1;2;3;4
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Aurutatud rohelised herned	65	46	3.38	0.26	8.84	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	84	1.85	1.78	15.67	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	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
	Marja-jogurtikreem (mahe jogurt)	150	165	5.43	7.54	19.28	1;2
	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)	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU :			1370	53.70	47.81	185.51	
KOOLILÕUNA	Seapraad	100	221	20.28	15.63	0.21	
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud rohelised oad	65	21	1.33	0.08	4.99	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	84	1.85	1.78	15.67	
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Peet (mahe), kaalikas (mahe), jõhvikad, redis	150	44	1.50	0.49	9.86	
	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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Salatilehed	100	19	1.28	1.81	4.32	
REEDE KOKKU :			1162	52.21	48.48	135.62	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1183	46.92	45.77	150.06	

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 seip, Eesti Pagar; Rukkiseipik, Eesti Pagar; Täisteraseipik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseipik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.