

Tartu KJPG koolilõuna menüü 26.05- 29.05 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	100	172	24.54	8.05	0.26	
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	65	64	1.96	0.51	13.46	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	65	109	3.04	2.50	17.74	1;3
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Hiinakapsas, kurk, hernes, porgand (mahe)	150	50	3.15	0.45	9.98	
	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)	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	
ESMASPÄEV KOKKU :			1191	53.15	45.01	145.41	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	100	233	22.14	16.00	0.28	4
	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 läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Peet (mahe), kaalikas (mahe), jöhvikad, kapsas	150	46	1.54	0.52	10.84	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	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	
	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			1235	55.00	53.71	136.22	
KOOLILÕUNA	Tomatine kanapasta (mahe pasta, purustatud tomat ja sibul)	350	533	22.17	20.91	63.69	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	65	40	1.25	0.81	6.83	
	Salatilehtede segu, kurk, porgand (mahe), tomat	150	31	1.39	1.80	7.20	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Riisipuding õuna ja kaneeliga (mahe riis, õun ja piim)	150	287	2.41	11.56	43.47	2
	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)	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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
KOLMAPÄEV KOKKU :			1562	44.05	61.35	213.92	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	100	165	23.01	8.00	0.07	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud rohelistes herned	65	46	3.38	0.26	8.84	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	84	1.85	1.78	15.67	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Punane kapsas, paprika, porgand (mahe), spinat	150	39	2.10	0.49	7.95	
	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	
	Soe piparmündi - marjajook	180	43	0.30	0.11	10.86	
	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	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
NELJAPÄEV KOKKU :			1125	50.93	44.48	135.55	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1278	50.78	51.14	157.78	

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.