

Tartu KJPG koolilõuna menüü 03.06-06.06 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	90	12.56	4.44	0.08	
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud liilkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
	Keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	120	30	1.50	0.21	6.06	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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 (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
ESMASPÄEV KOKKU :			871	38.50	26.20	120.70	
Aedviljakarni ubadega (mahe porgand ja oad)		150	152	5.28	8.33	15.87	2
KOOLILÕUNA	Lihtne hakklihasupp (mahe kartul, porgand ja veisehakkliha)	300	242	11.40	13.96	19.17	
	Riisipuding õuna ja kaneeliga	150	290	2.68	11.61	43.98	2
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	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	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	TEISIPÄEV KOKKU :			849	21.49	28.75	127.93
Kaalikapüreesupp (mahe kartul ja porgand)		300	235	6.13	12.82	23.94	2
Röstitud sepikukuubikud		10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	60	124	9.33	7.36	5.17	1;11;2;3;4
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Punane kapsas, paprika (mahe), porgand (mahe), spinat	120	31	1.68	0.39	6.36	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Kodujuust	10	10	1.40	0.40	0.24	
	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 keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
KOLMAPÄEV KOKKU :			811	31.51	26.69	113.39	
Riisikotlet aedviljadega (mahe riis, porgand ja muna)		60	101	5.54	4.63	9.40	1;2;3
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga (mahe kartul ja porgand)	300	280	18.88	11.48	26.11	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marja-jogurtikreem (mahe jogurt)	120	130	3.82	6.03	15.43	1;2
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	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	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
	Kiivi (mahe)	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU :			839	33.42	25.99	118.96	
Kõõgiviljapüreesupp lihata (mahe kartul, porgand ja läätsed)		300	189	6.84	8.24	24.24	2
Röstitud sepikukuubikud		5	21	1.06	0.32	3.07	1;2
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :							
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			845	30.52	27.33	120.53	

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; Öne 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.
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: