

Tartu KJPG koolilõuna menüü 08.01- 11.01 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 täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Hiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis	120	30	1.50	0.21	6.06	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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	14	1.38	0.56	0.83	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		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>803</b>	<b>34.38</b>	<b>21.54</b>	<b>119.07</b>	
Aedviljakarni ubadega (mahe oad ja porgand)		150	152	5.28	8.33	15.87	2
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe kartul, porgand ja sibul)	300	217	11.12	13.34	14.48	
	Õuna-kõrvitsakook	120	328	6.35	17.47	35.66	1;2;3
	Piimatooted (mahe piim)	20	14	1.38	0.56	0.83	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>889</b>	<b>26.76</b>	<b>34.22</b>	<b>118.63</b>
Karrine liilkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerhernes)		300	274	7.98	16.09	24.75	2
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud lõhefilee	60	157	12.37	11.91	0.17	
	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
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Punane kapsas (mahe), paprika (mahe), porgand (mahe), spinat	120	31	1.68	0.39	6.36	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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 piim)	20	14	1.38	0.56	0.83	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>867</b>	<b>32.42</b>	<b>32.45</b>	<b>114.66</b>	
Riisikotlet aedviljadega (mahe porgand ja riis)		60	101	5.54	4.63	9.40	1;2;3
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga (mahe kartul, porgand ja sibul)	300	248	10.88	11.48	26.11	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marja-jogurtikreem (mahe jogurt)	130	141	4.14	6.53	16.71	1;2
	Piimatooted (mahe)	20	14	1.38	0.56	0.83	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>806</b>	<b>25.98</b>	<b>26.36</b>	<b>117.49</b>	
Kõõgiviljapüreesupp lihata (mahe kartul, porgand ja läätsed)		300	189	6.84	8.24	24.24	2
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA							
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>826</b>	<b>34.68</b>	<b>23.16</b>	<b>120.48</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>836</b>	<b>30.77</b>	<b>27.55</b>	<b>117.51</b>	

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; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar