

Tartu KJPG koolilõuna menüü 15.01- 18.01 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	60	92	12.33	4.51	0.45	
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
	Keedetud kurkumiris (mahe)	60	82	1.62	0.69	17.22	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelised oad, peet (mahe)	120	36	1.62	0.27	7.74	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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	
	Mahlajook (mahe õunamahla)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (mahe)	20	14	1.38	0.56	0.83	2
	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	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
ESMASPÄEV KOKKU :			816	34.86	23.68	118.82	
Juurvilja - hernepada (mahe porgand ja tomat)	150	109	3.38	5.86	12.80		
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp (mahe kartul, porgand, sibul ja veisehakkliha)	300	228	11.04	10.50	22.30	1;3
	Kaerahelbe - ploomikrõbedik	80	232	3.55	8.15	36.22	1;2
	Vahukoor	10	35	0.25	3.50	0.70	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	
	Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			809	23.64	25.95	120.46	
Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe porgand ja läätsed)	300	424	17.01	23.65	37.23	2	
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	60	99	13.81	4.80	0.04	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	18	1.84	0.20	3.21	
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	82	1.75	2.83	12.77	2
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Punane kapsas (mahe), tomat (mahe), porgand (mahe), spinat	120	29	1.56	0.39	5.55	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	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	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	Piimatooted (mahe)	20	14	1.38	0.56	0.83	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
KOLMAPÄEV KOKKU :			859	37.07	32.19	105.98	
Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe kikerhernes)	60	72	3.27	0.75	12.24	1	
KOOLILÕUNA	Köögiviljapüreesupp kanaga (mahe kartul, porgand ja sibul)	300	192	10.68	9.16	18.20	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Kohupiimavaht	75	140	4.86	5.40	17.21	2
	Marjakissell	75	54	0.12	0.01	13.11	
	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	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
NELJAPÄEV KOKKU :			839	31.56	20.06	132.02	
Herne-kartulisupp (lihata)(mahe kartul)	300	243	6.69	12.48	28.25		
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :							
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:			832	30.8	25.94	120.26	

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 kükiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar