

Tartu KJPG koolilõuna menüü 29.01- 01.02 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1,2
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	18	1.84	0.20	3.21	
	Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)	60	100	2.81	2.31	16.38	1,3
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet (mahe)	120	33	1.41	0.27	6.87	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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 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)	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		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>837</b>	<b>32.81</b>	<b>23.50</b>	<b>123.23</b>	
	Roheline ratatouille	300	123	7.64	0.88	22.33	9
KOOLILÕUNA	Veisehakklihasupp läätsedega (mahe kartul, porgand, läätsed ja veisehakkliha)	300	285	16.38	16.55	18.66	
	Puuviljasalat (mahe õun)	130	43	0.55	0.34	10.42	
	Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
	Piimatooted (mahe piim)	150	104	10.32	4.20	6.24	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	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 lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>826</b>	<b>38.49</b>	<b>25.60</b>	<b>111.55</b>	
	Köögiviljasupp (mahe kartul, porgand ja läätsed)	300	182	3.84	11.05	18.49	
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	60	132	11.23	9.43	0.89	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1,2
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Kõrvits, spinat, peet (mahe), kapsas	120	31	1.62	0.30	6.18	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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	
	Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
	Piimatooted (mahe piim)	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>904</b>	<b>30.51</b>	<b>29.95</b>	<b>130.64</b>	
	Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand ja läätsed)	60	73	2.47	2.78	9.94	1,2,3
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul, porgand ja sibul)	300	216	11.17	11.17	18.93	4
	Mõnus kohupiimakreem	150	241	6.89	7.61	35.27	2
	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	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1,11,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>838</b>	<b>28.12</b>	<b>23.21</b>	<b>128.78</b>	
	Minestruone supp (lihata) (mahe kartul, porgand ja tomat)	300	207	3.44	12.43	21.80	1,9
KOOLILÕUNA							
<b>REEDE KOKKU :</b>							
<b>NÄDALA KESKINE KOKKU:</b>			<b>845</b>	<b>31.63</b>	<b>26.54</b>	<b>121.05</b>	

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormleib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigilet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar