

Tartu KJPG koolilõuna menüü 08.01- 11.01 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	100	151	20.93	7.40	0.14	
	Bechamel kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	65	82	1.54	0.89	16.31	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Hiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis	150	37	1.88	0.26	7.58	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	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	
	Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
	Piimatooted (mahe piim)	180	125	12.38	5.03	7.49	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		
ESMASPÄEV KOKKU :			1134	58.08	41.80	134.20	
KOOLILÕUNA	Riisi-kalkuniroog köögiviljadega (mahe riis, porgand ja soibul)	350	531	19.65	22.19	64.83	
	Röstitud juurseller	65	38	1.06	2.13	4.55	9
	Jäasalat, porgand (mahe), redis, kaalikas	150	36	1.54	0.38	8.06	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Õuna-kõrvitsakook	120	328	6.35	17.47	35.66	1;2;3
	Piimatooted (mahe piim)	180	125	12.38	5.03	7.49	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)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Kirvi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	TEISIPÄEV KOKKU :			1697	56.12	71.93	210.13
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud lõhefilee	100	261	20.61	19.85	0.28	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud mais	65	64	1.96	0.51	13.46	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Punane kapsas (mahe), paprika (mahe), porgand (mahe), spinat	150	39	2.10	0.49	7.95	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kodujuust	20	20	2.80	0.80	0.48	
	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)	180	125	12.38	5.03	7.49	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14		
Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU :			1384	60.41	62.36	149.66	
KOOLILÕUNA	Köögivilja pajaroog sealihaga (mahe kartul ja porgand)	200	150	7.57	9.71	9.80	
	Aurutatud rohelised herned	65	46	3.38	0.26	8.84	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Hiina kapsas, redis, mais, porgand (mahe)	150	63	2.48	0.59	13.16	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Marja-jogurtikreem (mahe jogurt)	130	141	4.14	6.53	16.71	1;2
	Piimatooted (mahe)	180	125	12.38	5.03	7.49	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)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
NELJAPÄEV KOKKU :			1289	47.92	47.90	173.48	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :							
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1356	56.45	54.28	164.3	

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; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar