

Tartu JKPG koolilõuna menüü 15.01- 18.01 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	100	153	20.55	7.52	0.75	
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud rohelistes herned	65	46	3.38	0.26	8.84	
	Keedetud kurkumiris (mahe)	65	89	1.76	0.74	18.66	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelistes oad, peet (mahe)	150	45	2.02	0.34	9.68	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.66	8.74	4.97	11
	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	
	Piimatooted (mahe)	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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
ESMASPÄEV KOKKU :			1210	61.03	41.97	150.94	
KOOLILÕUNA	Tomatine hakklihakaste (mahe veisehakkliha, sibul ja tomat)	200	181	12.19	11.01	8.99	
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli (mahe), redis, valge peakapsas	150	39	2.31	0.39	8.23	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.66	8.74	4.97	11
	Kaerahelbe - ploomikrõbedik	80	232	3.55	8.15	36.22	1;2
	Vahukoor	10	35	0.25	3.50	0.70	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	
	Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Oun	70	28	0.14	0.25	6.93		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
TEISIPÄEV KOKKU :			1375	49.54	53.98	177.97	
KOOLILÕUNA	Ahusealiha	100	165	23.01	8.00	0.07	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	65	20	1.99	0.22	3.48	
	Kartulipuder (mahe kartul)	65	89	1.89	3.07	13.84	2
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Punane kapsas (mahe), tomat (mahe), porgand (mahe), spinat	150	36	1.95	0.49	6.94	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.66	8.74	4.97	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)	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
KOLMAPÄEV KOKKU :			1257	65.20	48.15	141.61	
KOOLILÕUNA	Kanapada (mahe porgand, tomat ja sibul)	200	145	10.18	7.89	9.79	9
	Röstitud rooskapsas	65	37	2.28	2.27	2.86	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Hiinakapsas, varsseller, redis, peet (mahe)	150	35	1.99	0.30	7.12	9
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.66	8.74	4.97	11
	Kohupiimavaht	75	140	4.86	5.40	17.21	2
	Marjakissell	75	54	0.12	0.01	13.11	
	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	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	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		
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
NELJAPÄEV KOKKU :			1282	50.65	46.36	169.64	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :							
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1269	55.07	46.61	161.07	

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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar