

Tartu KJPG koolilõuna menüü 06.05- 09.05 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 (mahe)/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis	120	30	1.50	0.21	6.06	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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 (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	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>871</b>	<b>38.50</b>	<b>26.20</b>	<b>120.70</b>	
	Köögiviljakotlet (mahe kartul ja porgand)	60	65	1.37	3.08	8.57	1;3
KOOLILÕUNA	Lihtne hakklihasupp (mahe kartul, porgand ja veisehakkliha)	300	242	11.40	13.96	19.17	
	Riisipuding õuna ja kaneeliga (mahe riis)	150	290	2.68	11.61	43.98	2
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
<b>TEISPÄEV KOKKU :</b>			<b>849</b>	<b>21.49</b>	<b>28.75</b>	<b>127.93</b>	
	Kaalikapüreesupp (mahe kikerhernes)	300	235	6.13	12.82	23.94	2
	Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	60	124	9.33	7.36	5.17	1;11;2;3;4
	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	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	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 õunamahl)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>811</b>	<b>31.51</b>	<b>26.69</b>	<b>113.39</b>	
	Riisikotlet aedviljadega (mahe riis, porgand ja muna)	60	101	5.54	4.63	9.40	1;2;3
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga (mahe kartul ja porgand)	300	280	18.88	11.48	26.11	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marja-jogurtikreem (mahe jogurt)	120	130	3.82	6.03	15.43	1;2
	Piimatooted (mahe keefir 3.8%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	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)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>839</b>	<b>33.42</b>	<b>25.99</b>	<b>118.96</b>	
	Köögiviljapüreesupp lihata (mahe kartul, porgand ja läätsed)	300	189	6.84	8.24	24.24	2
	Röstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2
KOOLILÕUNA							
<b>REEDE KOKKU :</b>							
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>845</b>	<b>30.52</b>	<b>27.33</b>	<b>120.53</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.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: