

Tartu KJPG koolilõuna menüü 06.05-09.05 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	
	Bechamelli 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 (mahe)/keedetud riis (mahe)	65	82	1.54	0.89	16.31	
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	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 (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	180	101	6.56	4.78	8.15	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
ESMASPÄEV KOKKU :			1156	56.99	41.33	140.29	
KOOLILÕUNA	Makaronid hakkliahaga (mahe makaron ja veisehakkliha)	350	451	25.38	8.23	67.68	1
	Aurutatud brokoli	65	20	1.99	0.22	3.48	
	Hiinakapsas, kaalikas, mais, peet (mahe)	150	72	2.71	0.59	14.96	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Riisipuding õuna ja kaneeliga (mahe riis)	150	290	2.68	11.61	43.98	2
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	180	101	6.56	4.78	8.15	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
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	TEISIPÄEV KOKKU :			1592	54.46	50.46	231.99
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	100	207	15.55	12.27	8.61	1;11;2;3;4
	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 õunamahl)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	180	101	6.56	4.78	8.15	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
KOLMAPÄEV KOKKU :			1238	54.53	49.58	146.99	
KOOLILÕUNA	Kõogivilja pajaroog sealihaga (mahe porgand ja kapsas)	200	150	7.57	9.71	9.80	
	Aurutatud rohelistes 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	
	Hiinakapsas, 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
	Marija-jogurtikreem (mahe jogurt)	120	130	3.82	6.03	15.43	1;2
	Piimatooted (mahe keefir 3.8%, mahe piim 4-4.4%)	180	101	6.56	4.78	8.15	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Soe piparmündi - marijajook	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
	Kivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
NELJAPÄEV KOKKU :			1255	41.78	47.15	172.86	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :							
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1307	50.83	48.88	169.13	

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; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, 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: