

Tartu KJPG koolilõuna menüü 20.05- 22.05 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	100	156	21.10	7.60	0.78	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Aurutatud liilkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)	65	109	3.04	2.50	17.74	1;3
	Hiinakapsas, peet (mahe), paprika, redis	150	40	1.99	0.30	8.18	
	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
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>1208</b>	<b>56.26</b>	<b>49.69</b>	<b>133.81</b>	
KOOLILÕUNA	Sealihapilaff (mahe riis ja porgand)	350	520	20.86	19.28	65.99	
	Aurutatud rohelistes oad	65	21	1.33	0.08	4.99	
	Jääsalat, 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
	Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
	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	
	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>1384</b>	<b>46.06</b>	<b>49.66</b>	<b>193.62</b>
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	100	233	22.14	16.00	0.28	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	65	36	0.80	1.54	5.77	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Punane kapsas (mahe), kõrvits, porgand (mahe), spinat	150	36	1.99	0.45	7.35	
	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	
	Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
	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
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1292</b>	<b>55.57</b>	<b>55.99</b>	<b>145.95</b>	
KOOLILÕUNA							
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>							
KOOLILÕUNA							
<b>REEDE KOKKU :</b>							
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1260</b>	<b>49.65</b>	<b>51.69</b>	<b>152.67</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; Örne 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: