

| Tartu KJPG koolilõuna menüü 04.12- 07.12 vanus 16–19 ja enam |   | Valmistoidu<br>kaal, grammi | Toiduenergia,<br>kcal | Valgud,<br>grammi | Rasvad,<br>grammi | Süsivesikud,<br>grammi | Allergeen |
|--|---|-----------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|------------------------|-----------|
| KOOLILÕUNA   | Hautatud sealiha sinepiga   | 60                          | 115                   | 13.95             | 6.15              | 0.89                   | 10        |
|  | 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 pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)                | 60                          | 100                   | 2.81              | 2.31              | 16.38                  | 1;3       |
|  | Keedetud läätsed (mahe)   | 60                          | 95                    | 6.50              | 0.45              | 14.13                  |           |
|  | Hiinakapsas, peet (mahe), paprika, redis                            | 120                         | 32                    | 1.59              | 0.24              | 6.54                   |           |
|  | Kastmevalik salatitele  | 10                          | 56                    | 0.10              | 6.06              | 0.47                   | 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                   |           |
|  | Pria piimatooted (mahe)   | 20                          | 14                    | 1.38              | 0.56              | 0.83                   | 2         |
|  | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)                           | 90                          | 261                   | 7.59              | 3.70              | 47.05                  | 1;2       |
|  | Pirn  | 70                          | 30                    | 0.28              | 0.28              | 7.42                   |           |
| Värske kurk  | 100   | 10                          | 0.60                  | 0.10              | 2.10              |                        |           |
| <b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>                                     |   |                             | <b>880</b>            | <b>41.77</b>      | <b>26.90</b>      | <b>116.94</b>          |           |
| Värskekapsa-läätseshautis (mahe läätsed)                     | 150   | 137                         | 6.52                  | 4.39              | 17.37             |                        |           |
| KOOLILÕUNA   | Borš veiselihaga (mahe kartul, porgand, kapsas, sibul ja veiseliha) | 300                         | 244                   | 8.70              | 14.06             | 21.58                  |           |
|  | Hapukoor, R 20 % (mahe)   | 20                          | 41                    | 0.56              | 4.00              | 0.72                   | 2         |
|  | Marja- rukkivaht  | 100                         | 127                   | 1.06              | 0.24              | 30.34                  | 1         |
|  | Pria piimatooted (mahe)   | 50                          | 35                    | 3.44              | 1.40              | 2.08                   | 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                         | 290                   | 8.43              | 4.11              | 52.28                  | 1;2       |
|  | Kiivi   | 70                          | 33                    | 0.70              | 0.28              | 7.49                   |           |
|  | Valge redis   | 100                         | 16                    | 1.00              | 0.10              | 3.50                   |           |
| <b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>                                     |   |                             | <b>826</b>            | <b>24.22</b>      | <b>24.38</b>      | <b>127.87</b>          |           |
| Porgandi - õuna püreesupp (mahe porgand ja kikerhernes)      | 300   | 300                         | 7.58                  | 19.15             | 22.32             | 2                      |           |
| Rõstitud sepikukuubikud                                      | 20  | 83                          | 4.22                  | 1.30              | 12.30             | 1;2                    |           |
| KOOLILÕUNA   | Ahjus küpsetatud lõhefilee  | 60                          | 157                   | 12.37             | 11.91             | 0.17                   |           |
|  | Koorekaste peterselliga   | 100                         | 109                   | 1.44              | 9.11              | 5.60                   | 1;2       |
|  | Aurutatud mais  | 60                          | 59                    | 1.81              | 0.47              | 12.42                  |           |
|  | Keedetud päri kuskuss   | 60                          | 75                    | 2.30              | 1.56              | 13.12                  | 1         |
|  | Keedetud kartulid (mahe)  | 60                          | 62                    | 1.60              | 0.08              | 14.20                  |           |
|  | Punane kapsas (mahe), hernes, porgand (mahe), spinat                | 120                         | 44                    | 2.91              | 0.45              | 8.52                   |           |
|  | Kastmevalik salatitele  | 5                           | 28                    | 0.05              | 3.03              | 0.23                   | 10;2      |
|  | Seemnesegu  | 5                           | 27                    | 1.14              | 2.19              | 1.24                   | 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 mustsõstramah)                                      | 180                         | 43                    | 0.02              | 0.02              | 10.35                  |           |
|  | Pria piimatooted (mahe)   | 20                          | 14                    | 1.38              | 0.56              | 0.83                   | 2         |
|  | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)                           | 60                          | 174                   | 5.06              | 2.46              | 31.37                  | 1;2       |
| Apelsin (mahe)   | 70  | 30                          | 0.77                  | 0.07              | 7.14              |                        |           |
| Kaalikas (mahe)  | 100   | 31                          | 1.00                  | 0.30              | 7.30              |                        |           |
| <b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>                                     |   |                             | <b>867</b>            | <b>33.38</b>      | <b>32.78</b>      | <b>113.59</b>          |           |
| Peedi-kikerherne kotlet (mahe peet ja kikerhernes)           | 60  | 74                          | 3.41                  | 0.69              | 12.52             | 1                      |           |
| KOOLILÕUNA   | Kalkuni-kikerhernesupp (mahe kartul, porgand, kikerhernes ja sibul) | 300                         | 230                   | 13.86             | 10.76             | 18.93                  |           |
|  | Maasika-jogurtidessert (mahe jogurt ja maasikas)                    | 150                         | 184                   | 5.26              | 9.63              | 18.76                  | 2         |
|  | Pria piimatooted (mahe)   | 20                          | 14                    | 1.38              | 0.56              | 0.83                   | 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)                           | 80                          | 232                   | 6.74              | 3.28              | 41.82                  | 1;2       |
|  | Banaan (mahe)   | 70                          | 73                    | 0.84              | 0.21              | 17.01                  |           |
| Nuikapsas (mahe)   | 100   | 24                          | 0.50                  | 0.20              | 6.00              |                        |           |
| <b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>                                     |   |                             | <b>804</b>            | <b>29.01</b>      | <b>24.92</b>      | <b>115.07</b>          |           |
| Läätske-köögiviljapüreesupp (mahe porgand ja läätsed)        | 250   | 183                         | 5.12                  | 12.40             | 14.33             | 2                      |           |
| Rõstitud sepikukuubikud                                      | 20  | 83                          | 4.22                  | 1.30              | 12.30             | 1;2                    |           |
| KOOLILÕUNA   |   |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|  |   |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|  |   |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|  |   |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|  |   |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|  |   |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|  |   |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|  |   |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|  |   |                             |                       |                   |                   |                        |           |
|  |   |                             |                       |                   |                   |                        |           |
| <b>REEDE KOKKU :</b>   |   |                             | <b>807</b>            | <b>27.88</b>      | <b>25.13</b>      | <b>120.23</b>          |           |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>                                |   |                             | <b>837</b>            | <b>31.25</b>      | <b>26.82</b>      | <b>118.74</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; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar