

Teemapäevad: Joulude maitserännak

Tartu KJPG koolilõuna menüü 11.12- 14.12 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Värskekapsa - veisehakkliihautis (mahe kapsas,porgand sibul ja veise hakkliha)	150	126	8.21	7.92	6.81	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelised oad, peet (mahe)	120	36	1.62	0.27	7.74	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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	
	Pria piimatooted (mahe)	20	14	1.38	0.56	0.83	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
	Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
ESMASPÄEV KOKKU :			807	28.26	24.46	123.19	
	Karijuse pirukas punaste läätsedega (Inglismaa)(mahe läätsed)	300	214	8.55	3.00	40.13	2;9
KOOLILÕUNA	Kalasupp poola moodi (mahe porgand ja kartul)	300	208	10.37	12.86	14.26	4
	Jõuluplaadikook (Saksa)(mahe keefir ja muna)	80	248	3.85	9.60	37.70	1;2;3
	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	
	Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	247	7.17	3.49	44.44	1;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	TEISIPÄEV KOKKU :			805	24.60	27.26	118.27
	Karrine liilkapsapüreesupp kikerhernestega (vegan)(mahe kikerherned)	300	183	7.47	5.86	25.53	1
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	90	12.56	4.44	0.08	
	Kreeka tomatikaste (mahe porgand ja purustatud tomat)	100	56	1.01	2.63	7.41	
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	18	1.84	0.20	3.21	
	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	
	Punane kapsas (mahe), hernes, porgand (mahe), spinat	120	44	2.91	0.45	8.52	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Kummeli 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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			877	39.81	23.47	126.08	
	Kapsa - riisikotlet (mahe kapsas ja riis)	60	71	2.13	2.50	10.22	1;2;3
KOOLILÕUNA	Minestroone kalkunilihaga (mahe sibul, porgand, kartul ja purustatud tomat)	300	213	12.52	9.04	21.48	1;9
	Riisipuder (Rootsi) (mahe pudruriis)	75	96	2.04	4.24	12.35	2
	Puuviljasupp (Rootsi)	75	82	0.36	0.11	19.82	
	Pria piimatooted (mahe piim)	40	28	2.75	1.12	1.66	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	290	8.43	4.11	52.28	1;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske liilkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
NELJAPÄEV KOKKU :			791	27.97	19.24	127.17	
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega (mahe kartul)	300	171	3.68	10.85	16.09	2
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :			900	29.78	35.86	117.17	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			836	30.08	26.06	122.38	

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; Maisgaleit; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar