

Tartu KJPG koolilõuna 04.12- 07.12 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	100	191	23.25	10.25	1.48	10
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud liilkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
	Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)	65	109	3.04	2.50	17.74	1;3
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	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	
	Pria piimatooted (mahe)	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			1206	60.52	45.63	138.46	
KOOLILÕUNA	Makaronid hakklihaga (mahe makaron, sibul ja veise hakkliha)	350	451	25.38	8.23	67.68	1
	Röstitud juurseller	65	38	1.06	2.13	4.55	9
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, kaalikas (mahe)	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
	Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
	Pria piimatooted (mahe)	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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	TEISIPÄEV KOKKU :			1353	50.60	40.56	198.80
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud lõhefilee	100	261	20.61	19.85	0.28	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud mais	65	64	1.96	0.51	13.46	
	Keedetud päri kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Punane kapsas (mahe), hernes, porgand (mahe), spinat	150	55	3.64	0.56	10.65	
	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	
	Pria piimatooted (mahe)	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 (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14		
Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU :			1377	56.13	62.18	153.02	
KOOLILÕUNA	Kuskuss kalkuni ja köögiviljadega (mahe porgand ja sibul)	350	461	21.38	15.65	60.58	1
	Aurutatud rohelistes herved	65	46	3.38	0.26	8.84	
	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
	Maasika-jogurtidessert (mahe maasikas ja jogurt)	150	184	5.26	9.63	18.76	2
	Pria piimatooted (mahe)	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 - marjajook	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas (mahe)	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPÄEV KOKKU :			1508	53.80	55.83	203.37
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :							
NADALA KESKMINE KOKKU:			1333	53.15	50.82	169.21	

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