

Teemapäevad: Jõulude maitserännak

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Tartu KJPG koolilõuna 11.12- 14.12 XL menüü vanus 16-19 ja enam						
KOOLILÕUNA	Värskekapsa - veisehakklihahautis (mahe kapsas, sibul, porgand ja veise hakkliha)	200	168	10.95	10.56	9.09
	Keedetud odrakruup	65	73	1.89	0.46	16.11 1
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelised oad, peet (mahe)	150	45	2.02	0.34	9.68
	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40
	ESMASPÄEV KOKKU :		1168	43.16	42.84	158.15
KOOLILÕUNA	Kala köögiviljadega/ RYBA PO GRECKU (Poola) (mahe porgand)	200	212	19.60	10.24	11.58 4;9
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli (mahe), redis, valge peakapsas	150	39	2.31	0.39	8.23
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94 10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97 11
	Jõuluplaadikook (mahe keefir ja muna)	80	248	3.85	9.60	37.70 1;2;3
	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
	Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39
	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
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30
	TEISIPÄEV KOKKU :		1368	51.74	50.94	182.56
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	100	151	20.93	7.40	0.14
	Kreeka tomatikaste (mahe porgand ja purustatud tomat)	100	56	1.01	2.63	7.41
	Aurutatud brokoli (mahe)	65	20	1.99	0.22	3.48
	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
	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
	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)	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50
	KOLMAPÄEV KOKKU :		1218	59.15	43.29	148.79
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	100	153	20.55	7.52	0.75
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67 1;2
	Rõstitud rooskapsas	65	37	2.28	2.27	2.86
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38
	Jõuluriis (Ameerika) (mahe riis)	65	105	1.51	3.84	16.34
	Hlinakapsas, värsseeller, redis, peet (mahe)	150	35	1.99	0.30	7.12 9
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94 10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97 11
	Riisipuder (mahe pudruriis)	75	96	2.04	4.24	12.35 2
	Puuviljasupp	75	82	0.36	0.11	19.82
	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
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19
	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 lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
NELJAPÄEV KOKKU :		1353	53.76	54.04	167.17	
KOOLILÕUNA						
REEDE KOKKU :						
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		1288	51.41	50.19	161.95	

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