

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Tartu KJPG koolilõuna menüü 02.10- 05.10 vanus 16–19 ja enam						
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	60	101	12.19	5.41	0.91
	Bechamell 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 tatar	60	72	2.50	0.84	13.92
	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
	Piimatooted (mahe piim)	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
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :		842	36.01	26.55	116.75	
Värskekapsa-läätsehautis (mahe läätсед)	150	137	6.52	4.39	17.37	
KOOLILÕUNA	Borš veiselihaga (mahe veiseliha, mahe peet ja kartul)	300	224	9.00	11.66	21.58
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72 2
	Rabarberi-rukkivaht (mahe rabarber)	100	121	1.59	0.36	28.81 1
	Piimatooted (mahe piim)	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
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50
TEISIPÄEV KOKKU :		797	24.84	22.24	125.43	
Kartuli-porrulaugu püreesupp (mahe kartul)	300	185	3.74	10.85	19.24 2	
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30 1;2	
KOOLILÕUNA	Ahjused küpsutatud lõhefilee	60	157	12.37	11.91	0.17
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60 1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	59	1.81	0.47	12.42
	Keedetud läätсед (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20
	Punane kapsas, kõrvits, porgand (mahe), spinat	120	29	1.59	0.36	5.88
	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 mustsõstramahl)	180	43	0.02	0.02	10.35
	Piimatooted (mahe piim)	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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30
KOLMAPÄEV KOKKU :		904	37.03	32.20	117.54	
Peedi-kikerherne kotlet (mahe peet, mahe kikerherned)	60	74	3.41	0.69	12.52 1	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-kikerhermesupp (mahe kartul ja kikerherned)	300	230	10.86	10.76	18.93
	Maasika-jogurtidessert (mahe jogurt ja maasikas)	150	184	5.26	9.63	18.76 2
	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)	90	261	7.59	3.70	47.05 1;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU :		833	26.86	25.34	120.30	
Hapukapsasupp kartuli ja tomatipastaga (lihata) (mahe kartul)	300	132	2.02	6.31	17.18	
KOOLILÕUNA						
REEDE KOKKU :		870	28.49	29.45	125.83	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		850	30.65	27.74	105.60	

Leivatoodete valik sisaldab: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormleib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Näkileib; Must näkileib päevaliliseemnetega; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe pörandaleib, Eesti Pagar