

Tartu KJPG koolilõuna menüü 16.10- 19.10 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Praetud veisemaks	60	107	11.73	5.47	2.75	1
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Küpsetatud sibul	60	41	1.04	1.97	5.22	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)	60	100	2.81	2.31	16.38	1;3
	Hiinakapsas, peet (mahe), paprika, redis	120	32	1.59	0.24	6.54	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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	
	Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
	Piimatooted (mahe)	20	14	1.38	0.56	0.83	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	218	6.32	3.08	39.21	1;2
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			813	31.22	29.49	106.88	
	Mehhiko oapada (mahe oad, mahe purustatud tomat)	150	96	4.39	0.64	16.86	
KOOLILÕUNA	Hapukapsasupp sealihaga (mahe porgand)	300	281	10.54	11.36	21.70	1
	Hapukoor, R 20 %	15	31	0.42	3.00	0.54	2
	Mõnus kohupiimakreem	130	209	5.97	6.59	30.56	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	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
TEISIPÄEV KOKKU :			899	27.95	26.17	124.38	
	Kreemjas kaunviljasupp riisiga (mahe uba, mahe riis)	300	370	16.59	11.62	57.10	2
	Rõstitud sepikukubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	60	124	9.33	7.36	5.17	1;11;2;3;4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud päri kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	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	
	Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
	Piimatooted (mahe)	20	14	1.38	0.56	0.83	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	189	5.48	2.67	33.98	1;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			798	28.46	26.22	115.18	
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand)	60	81	2.40	2.85	12.69	3
KOOLILÕUNA	Köögiviljasupp kalkunilihaga (mahe kartul ja porgand)	300	263	11.76	17.18	16.65	2
	Mustsõstrakreem riisiga (mahe riis, mustsõstramahl ja mustsõstar)	120	228	2.15	11.26	28.89	2
	Piimatooted (mahe piim)	20	14	1.38	0.56	0.83	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)	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			880	25.49	33.21	119.72	
	Brokolipüreesupp (mahe brokoli)	300	224	5.53	13.33	22.80	2
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:			847	29.73	28.08	116.85	

Leivatoodete valik sisaldab: 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; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Näkileib; Must näkileib päevaliliseemnetega; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar