

Tartu KJPG koolilõuna menüü 30.10- 02.11 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Veisehakklihakaste ürtidega (mahe veise hakkliha ja purustatud tomat)	150	157	11.23	9.07	8.14	
	Aurutatud brokoli	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	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet (mahe)	120	33	1.41	0.27	6.87	
	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	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	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)	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			839	35.48	22.45	123.11	
Kikerhernepilaff (mahe kikerhernes, mahe riis)		300	450	14.62	6.62	78.37	
KOOLILÕUNA	Värskekapsasupp kalkuniilihaga (mahe kartul ja porgand)	300	139	8.71	4.25	16.66	
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	188	5.61	4.71	31.63	1;2
	Piimatooted (mahe piim)	150	104	10.32	4.20	6.24	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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	TEISIPÄEV KOKKU :			809	34.90	18.02	127.85
Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga (mahe porgand ja mais)		300	147	4.42	7.69	17.31	2
Rõstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid sinepiga	60	112	12.15	6.75	0.89	10
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Kõrvits, spinat, peet (mahe), kapsas	120	31	1.62	0.30	6.18	
	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	
	Jõhvikamorss (mahe jõhvikas)	180	42	0.18	0.32	10.25	
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			901	31.54	30.72	127.31	
Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe porgand)		60	67	1.60	3.18	8.63	1;11;3
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartul)	300	252	11.24	12.31	24.67	4
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Kaerahelbe - ploomkrõbedik	100	291	4.44	10.19	45.28	1;2
	Vahukoor	15	53	0.38	5.25	1.05	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	145	4.22	2.05	26.14	1;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			883	23.23	33.20	124.17	
Köögiviljasupp kikerhernestega (mahe porgand, kartul ja kikerhernes)		300	198.87	3.99	9.71	24.87	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			850	31.81	26.66	122.05	

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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Näkileib; Must näkileib päevaliliseemnetega; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar