

Tartu KJPG koolilõuna 06.11-09.11 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	90	12.56	4.44	0.08	
	Bechamelli kaste (valge kaste) (mahe piim)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud liilkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Hiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis	120	30	1.50	0.21	6.06	
	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	
	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)	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 :			803	34.38	21.54	119.07	
Aedviljakarni ubadega (mahe oad ja porgand)		150	152	5.28	8.33	15.87	2
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe kartul ja porgand)	300	170	8.12	11.34	14.48	
	Õuna-kõrvitsakook	120	328	6.35	17.47	35.66	1;2;3
	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	
	Soe kummeli - apelsini jook	180	37	0.20	0.02	9.02	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
TEISIPÄEV KOKKU :			803	23.62	32.29	109.11	
Porgandi - õuna püreesupp (mahe porgand, õun ja kikerhernes)		300	300	7.58	19.15	22.32	2
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud 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 pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Punane kapsas (mahe), paprika (mahe), porgand (mahe), spinat	120	31	1.68	0.39	6.36	
	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 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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Melon	70	19	0.42	0.07	4.34		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU :			856	32.07	32.45	111.86	
Riisikotlet aedviljadega (mahe riis ja porgand)		60	100	5.48	4.63	9.23	1;2;3
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga (mahe kartul ja porgand)	300	272	16.88	11.48	26.11	1
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Marja-jogurtikreem (mahe jogurt)	130	141	4.14	6.53	16.71	1;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)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
NELJAPÄEV KOKKU :			835	31.43	24.12	123.99	
Kõõgiviljapüreesupp lihata (mahe kartul, porgand ja läätsed)		300	189	6.84	8.24	24.24	2
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :			826	34.68	23.16	120.48	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			824	31.24	26.31	116.9	

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; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar