

Tartu KJPG koolilõuna 20.11- 23.11 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	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Aurutatud liilkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	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	15	84	0.15	9.09	0.70	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;1;2
	Melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
	ESMASPÄEV KOKKU :			853	36.43	31.56	104.12
	Oa- ja aedviljahautis (mahe oad ja porgand)	150	104	4.00	4.94	10.34	9
KOOLILÕUNA	Borš sealihaga (mahe kartul, porgand ja peet)	300	230	9.09	12.20	21.58	
	Häpkukoer, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kama- kohupiimakreem marjadega	130	190	6.66	2.29	34.29	1;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	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;1;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
TEISIPÄEV KOKKU :			837	27.11	22.96	129.13	
	Köögiviljasupp valgete ubadega (mahe kartul, porgand ja oad)	300	197	3.68	9.44	25.38	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	60	124	9.33	7.36	5.17	1;1;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 pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Punane kapsas (mahe), kõrvits, porgand (mahe), spinat	120	29	1.59	0.36	5.88	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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	
	Piimatooded (mahe piim)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;1;2
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			836	28.04	28.90	118.79	
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul)	60	86	3.83	2.47	12.27	1;2;3
KOOLILÕUNA	Kalkuni-liilkapsasupp (mahe kartul ja porgand)	300	187	14.66	7.81	15.68	
	Kirsi - jogurtidessert (mahe jogurt)	150	161	7.08	3.13	25.79	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	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;1;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			787	33.30	15.64	128.30	
	Kaaliküpseesupp (mahe kikerhernes, kartul ja porgand)	280	219	5.72	11.97	22.35	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :			889	30.75	31.80	122.96	
NÄDALA KESKMIINE KOKKU :			840	31.13	26.17	120.66	

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; Örne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib kükteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar