

Tartu KJPG koolilõuna 27.11- 30.11 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	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 mustsõstramahl)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (mahe)	20	14	1.38	0.56	0.83	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
ESMASPÄEV KOKKU :			837	32.81	23.50	123.23	
Roheline ratatouille	280	115	7.13	0.82	20.84	9	
KOOLILÕUNA	Veisehakklihasupp läätsedega (mahe kartul, porgand, läätsed ja veise hakkliha)	300	285	16.38	16.55	18.66	
	Puuviljasalat	130	43	0.55	0.34	10.42	
	Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
	Piimatooted (mahe)	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	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
	TEISIPÄEV KOKKU :			826	38.49	25.60	111.55
Köögilijjasupp (mahe kartul ja porgand)	280	170	3.58	10.31	17.26		
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2	
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	60	92	12.34	4.52	0.59	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Kõrvits, spinat, peet (mahe), kapsas (mahe)	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	180	42	0.18	0.32	10.25	
	Piimatooted (mahe)	20	14	1.38	0.56	0.83	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Värske paprika (mahe)	100	28	1.10	0.20	6.40		
KOLMAPÄEV KOKKU :			892	31.67	28.07	130.58	
Oakotlet (Vegan) (mahe oad)	60	80	3.01	2.15	11.51	1;10	
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul ja porgand)	300	216	11.17	11.17	18.93	4
	Maasikakreem riisiga (mahe jogurt, riis ja maasikad)	150	281	2.69	14.01	35.28	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	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			850	23.09	29.27	123.47	
Minestruone supp (lihata) (mahe porgand, kartul ja prustatud tomat)	300	207	3.44	12.43	21.80	1;9	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :			809	27.86	30.44	108.24	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			843	30.78	27.38	119.41	

Leivatoodete valik võib sisaldada: 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; Õnne 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