

Tartu KJPG koolilõuna menüü 02.10- 05.10 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	100	168	20.32	9.02	1.52	
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
	Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)	65	109	3.04	2.50	17.74	1;3
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Hiinakapsas, peet (mahe), paprika, redis	150	40	1.99	0.30	8.18	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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)	180	125	12.38	5.03	7.49	2
	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	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			1184	59.30	45.82	136.65	
KOOLILÕUNA	Mehhiko veisehakklihapada (mahe veise hakkliha, oad ja mais)	200	208	13.75	8.58	18.79	
	Röstitud juurseller	65	38	1.06	2.13	4.55	9
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Jämsalat, porgand (mahe), redis, kaalikas	150	36	1.54	0.38	8.06	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
	Piimatooted (mahe piim)	180	125	12.38	5.03	7.49	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)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
TEISIPÄEV KOKKU :			1278	48.70	42.96	178.97	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud lõhefilee	100	261	20.61	19.85	0.28	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	65	64	1.96	0.51	13.46	
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Punane kapsas, kõrvits, porgand (mahe), spinat	150	36	1.99	0.45	7.35	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kodujuust	20	20	2.80	0.80	0.48	
	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 piim)	180	125	12.38	5.03	7.49	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Kivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU :			1408	64.99	62.08	149.54	
KOOLILÕUNA	Kuskuss kalkuni ja köögiviljadega (mahe porgand ja mais)	350	461	21.38	15.65	60.58	1
	Aurutatud rohelised herned	65	46	3.38	0.26	8.84	
	Hiina kapsas, redis, mais (mahe), porgand (mahe)	150	63	2.48	0.59	13.16	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Maasika-jogurtidessert (mahe jogurt, mahe maasikas)	150	184	5.26	9.63	18.76	2
	Piimatooted (mahe)	180	125	12.38	5.03	7.49	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)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPÄEV KOKKU :			1534	59.84	56.83	201.75
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :							
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1332	56.65	51.91	163.6	

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