

Tartu KJPG koolilõuna menüü 09.10- 12.10 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Taipärane kalapada (mahe brokoli)	200	226	15.64	15.42	8.32	2;4
	Keedetud odrakruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	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	
	Jäasalat, porgand (mahe), rohelistes oad, peet (mahe)	150	45	2.02	0.34	9.68	
	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	
	Mahlajook (mahe õunamah)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (mahe)	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 paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			1272	52.40	50.31	157.64	
KOOLILÕUNA	Veiseliha kookose kastmes (mahe veiseliha)	200	213	8.97	16.31	10.26	
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli (mahe), redis, valge peakapsas	150	39	2.31	0.39	8.23	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kookospiimaga panna cotta	120	183	3.80	9.85	22.22	2
	Maasikakaste (mahe maasikas)	50	47	0.30	0.04	11.44	
	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	
	Piparmündi 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 :			1376	47.40	58.30	175.58	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	100	227	18.41	17.20	0.07	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	65	20	1.99	0.22	3.48	
	Kartulipuder (mahe kartul)	65	89	1.89	3.07	13.84	2
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	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
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	Piimatooted (mahe)	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			1309	60.76	57.96	138.16	
KOOLILÕUNA	Taipärased nuudlid Pad Thai kanaga	350	538	23.57	24.32	57.57	4
	Röstitud rooskapsas	65	37	2.28	2.27	2.86	
	Hiinakapsas, varsseller, redis, peet (mahe)	150	35	1.99	0.30	7.12	9
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Mango - chia magustoit (mahe jogurt)	130	93	3.96	3.75	12.37	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	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
NELJAPÄEV KOKKU :			1423	59.24	61.27	165.18	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :							
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1328	56.18	54.97	157.66	

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; Õnne sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, Eesti Pagar; Näkileib; Must näkileib päevaliliseemnetega; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar