

Tartu KJPG koolilõuna menüü 16.10- 19.10 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Praetud veisemaks	100	178	19.55	9.12	4.58	1
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Küpsetatud sibul	65	44	1.13	2.14	5.66	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)	65	109	3.04	2.50	17.74	1;3
	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)	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
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			1260	56.65	54.78	137.48	
KOOLILÕUNA	Mulgikapsad sealihaga	200	143	15.18	4.39	10.79	1
	Aurutatud rohelistes oad	65	21	1.33	0.08	4.99	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Jäasalat, 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
	Mõnus kohupiimakreem	130	209	5.97	6.59	30.56	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	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	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	
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
TEISIPÄEV KOKKU :			1273	54.17	42.79	171.67	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	100	207	15.55	12.27	8.61	1;11;2;3;4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	65	36	0.80	1.54	5.77	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud päri kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	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	
	Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
	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
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			1291	54.39	53.44	152.45	
KOOLILÕUNA	Kalkunirisoto (mahe riis, mahe porgand)	350	509	17.81	24.90	54.51	2
	Aurutatud brokoli (mahe)	65	20	1.99	0.22	3.48	
	Hiina kapsas, kaalikas, mais (mahe), peet (mahe)	150	72	2.71	0.59	14.96	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Mustsõstrakreem riisiga (mahe riis, mustsõstramahl ja mustsõstar)	120	228	2.15	11.26	28.89	2
	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	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	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		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			1606	52.20	67.76	200.28	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :			1249	60.86	49.25	141.75	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1336	55.65	53.6	160.73	

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