

| Tartu KJPG koolilõuna menüü 17.10-21.10.2022 XL menüü vanus 16-19 ja enam | | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen | |
|---|---|--------------------------|--------------------|----------------|----------------|---------------------|---------------|--|
| KOOLILÕUNA | Hautatud kalkuniliha | 100 | 152 | 20.54 | 7.52 | 0.69 | | |
| | Piimakaste | 100 | 87 | 2.00 | 6.33 | 5.76 | 1,2 | |
| | Aurutatud rohelistes oad | 65 | 21 | 1.33 | 0.08 | 4.99 | | |
| | Keedetud läätsed | 65 | 103 | 7.04 | 0.49 | 15.31 | | |
| | Keedetud tatar | 65 | 78 | 2.71 | 0.91 | 15.08 | | |
| | Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu | 150 | 67 | 2.64 | 1.94 | 14.48 | | |
| | 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 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| | Maitsevesi | 180 | 3 | 0.13 | 0.17 | 0.86 | | |
| | Mahlajook (mahe õunamahl) | 180 | 43 | 0.02 | 0.02 | 10.35 | | |
| | Pria piimatooted (mahe piim) | 250 | 132 | 7.70 | 6.25 | 11.40 | 2 | |
| | Leivatoodete valik (5 sorti) | 100 | 292 | 8.55 | 4.33 | 52.16 | 1,2 | |
| | Pirn | 70 | 30 | 0.28 | 0.28 | 7.42 | | |
| Suvikõrvits | 100 | 19 | 1.40 | 0.20 | 3.20 | | | |
| ESMASPÄEV KOKKU: | | | 1248 | 59.10 | 49.39 | 147.61 | | |
| KOOLILÕUNA | Kodune sealihakaste | 200 | 205 | 11.74 | 14.24 | 8.30 | 1,2 | |
| | Hautatud punane kapsas | 65 | 42 | 0.94 | 0.12 | 9.71 | | |
| | Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul) | 65 | 84 | 1.85 | 1.78 | 15.67 | | |
| | Keedetud riis (mahe) | 65 | 84 | 1.64 | 0.70 | 17.74 | | |
| | Porgand (mahe), aurutatud brokoli, 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 | |
| | Nuudlivorm porgandi ja õuntega (mahe porgand) | 100 | 110 | 1.91 | 3.95 | 17.01 | 1,2,3 | |
| | Pria piimatooted (mahe piim) | 250 | 132 | 7.70 | 6.25 | 11.40 | 2 | |
| | Vesi | 180 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| | Maitsevesi | 180 | 3 | 0.13 | 0.17 | 0.86 | | |
| | Leivatoodete valik (5 sorti) | 100 | 292 | 8.55 | 4.33 | 52.16 | 1,2 | |
| | Õun | 70 | 28 | 0.14 | 0.25 | 6.93 | | |
| | Porgand (mahe) | 100 | 34 | 1.00 | 0.40 | 7.70 | | |
| TEISIPÄEV KOKKU: | | | 1276 | 42.67 | 53.45 | 161.62 | | |
| KOOLILÕUNA | Laisad kapsarullid maheveise hakklihaga | 200 | 181 | 10.10 | 5.00 | 24.66 | | |
| | Ahjuporgandi ribad (mahe) | 65 | 33 | 0.76 | 1.17 | 5.68 | | |
| | Keedetud kartulid (mahe) | 65 | 68 | 1.73 | 0.09 | 15.38 | | |
| | Keedetud pärl kuskuss | 65 | 81 | 2.50 | 1.69 | 14.22 | 1 | |
| | Valge peakapsas, porgand (mahe), kaalikas, hernes | 150 | 59 | 3.11 | 0.49 | 12.75 | | |
| | 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 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| | Maitsevesi | 180 | 3 | 0.13 | 0.17 | 0.86 | | |
| | Piparmündi tee | 180 | 22 | 0.00 | 0.00 | 5.39 | | |
| | Pria piimatooted (mahe piim) | 250 | 132 | 7.70 | 6.25 | 11.40 | 2 | |
| | Leivatoodete valik (5 sorti) | 100 | 292 | 8.55 | 4.33 | 52.16 | 1,2 | |
| | Ploom | 70 | 30 | 0.49 | 0.42 | 6.58 | | |
| | Redis | 100 | 16 | 1.00 | 0.10 | 3.50 | | |
| KOLMAPÄEV KOKKU: | | | 1139 | 40.83 | 40.58 | 158.49 | | |
| KOOLILÕUNA | Kartuli - lõhe ahjuroog (mahe kartul) | 350 | 405 | 21.60 | 18.07 | 40.51 | 2,3,4 | |
| | Rõstitud rooskapsas | 65 | 37 | 2.28 | 2.27 | 2.86 | | |
| | Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis | 150 | 40 | 1.96 | 1.72 | 8.97 | | |
| | Kastmevalik salatitele | 20 | 113 | 0.20 | 12.13 | 0.94 | 10,2 | |
| | Seemnesegu | 20 | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97 | 11 | |
| | Lvovi sõrnik (vormiroog mahe munaga) | 80 | 209 | 7.01 | 8.11 | 26.24 | 1,2,3 | |
| | Marjasegu | 20 | 1 | 0.12 | 0.01 | 0.02 | | |
| | Pria piimatooted (mahe piim) | 150 | 79 | 4.74 | 3.75 | 6.63 | 2 | |
| | Vesi | 180 | 0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| | Maitsevesi | 180 | 3 | 0.13 | 0.17 | 0.86 | | |
| | Leivatoodete valik (5 sorti) | 95 | 277 | 8.12 | 4.11 | 49.55 | 1,2 | |
| | Pirn (mahe) | 70 | 30 | 0.28 | 0.28 | 7.42 | | |
| | Punane kapsas | 100 | 26 | 1.60 | 0.20 | 5.40 | | |
| | NELJAPÄEV KOKKU: | | | 1330 | 52.60 | 59.56 | 154.37 | |
| KOOLILÕUNA | Žarkoje kanalihaga (mahe porgand ja kartul) | 350 | 356 | 17.94 | 15.17 | 39.17 | | |
| | Aurutatud rohelistes herned | 65 | 46 | 3.38 | 0.26 | 8.84 | | |
| | Hiinakapsas, hapukurk, mais, porgand (mahe) | 150 | 65 | 2.67 | 0.56 | 12.90 | | |
| | 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 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| | Maitsevesi | 180 | 3 | 0.13 | 0.17 | 0.86 | | |
| | Piparmündi tee | 180 | 22 | 0.00 | 0.00 | 5.39 | | |
| | Pria piimatooted (mahe piim) | 250 | 131 | 7.90 | 6.25 | 11.05 | 2 | |
| | Leivatoodete valik (5 sorti) | 100 | 292 | 8.55 | 4.33 | 52.16 | 1,2 | |
| | Arbuus | 70 | 24 | 0.36 | 0.26 | 5.09 | | |
| | Kaalikas | 100 | 31 | 1.00 | 0.30 | 7.30 | | |
| | REEDE KOKKU: | | | 1191 | 46.69 | 48.17 | 148.67 | |
| | NADALA KESKMINE KOKKU: | | | 1237 | 48.38 | 50.23 | 154.15 | |