

Tartu KJPG koolilõuna menüü 30.10- 02.11 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Veisehakklihakaste ürtidega (mahe veisehakkliha ja purustatud tomat)	200	210	14.97	12.10	10.85	
	Aurutatud brokoli	65	20	1.99	0.22	3.48	
	Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)	65	109	3.04	2.50	17.74	1;3
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet (mahe)	150	41	1.76	0.34	8.59	
	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 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 paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
ESMASPÄEV KOKKU :			1224	55.90	46.33	146.68	
KOOLILÕUNA	Kõgivilja-kikerhernekarr kalkunilihaga (mahe kikerhernes)	200	202	11.62	12.47	12.27	
	Aurutatud rohelistes herned	65	46	3.38	0.26	8.84	
	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, 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
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	188	5.61	4.71	31.63	1;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	
	Kummeli 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 :			1353	53.69	49.38	180.81	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid sinepiga	100	187	20.25	11.25	1.48	10
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Keedetud odrakruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	65	82	1.54	0.89	16.31	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Kõrvits, spinat, peet (mahe), kapsas	150	39	2.02	0.38	7.72	
	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	
	Jõhvikamorss (mahe jõhvikas)	180	42	0.18	0.32	10.25	
	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
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			1338	57.57	53.81	159.63	
KOOLILÕUNA	Kalapasta (mahe pasta)	350	564	20.93	21.52	72.05	1;4
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	65	31	0.77	0.93	5.75	
	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
	Kaerahelbe - ploomikrõbedik	100	291	4.44	10.19	45.28	1;2
	Vahukoor	15	53	0.38	5.25	1.05	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramah)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	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	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			1720	55.37	69.04	222.77	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :							
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1371	56.54	53.67	169.42	

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; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, Eesti Pagar; Näkileib; Must näkileib päevalilseemnetega; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar