

Tartu KJPG koolilõuna menüü 06.11- 09.11 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	100	151	20.93	7.40	0.14	
	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 riis/keedetud riis (mahe)	65	82	1.54	0.89	16.31	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Hiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis	150	37	1.88	0.26	7.58	
	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	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>1134</b>	<b>58.08</b>	<b>41.80</b>	<b>134.20</b>	
KOOLILÕUNA	Riisi-kalkuniroog köögiviljadega (mahe riis, porgand ja mais)	350	531	19.65	22.19	64.83	
	Röstitud juurseller	65	38	1.06	2.13	4.55	9
	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
	Õuna-kõrvitsakook	120	328	6.35	17.47	35.66	1;2;3
	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	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Kirvi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>1657</b>	<b>55.98</b>	<b>72.00</b>	<b>200.61</b>
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud lõhefilee	100	261	20.61	19.85	0.28	
	Koorekaste peterselliiga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	65	64	1.96	0.51	13.46	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Punane kapsas (mahe), paprika (mahe), porgand (mahe), spinat	150	39	2.10	0.49	7.95	
	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 õunamahl)	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	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Melon	70	19	0.42	0.07	4.34		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1373</b>	<b>60.06</b>	<b>62.36</b>	<b>146.86</b>	
KOOLILÕUNA	Köögivilja pajaroog sealihaga (mahe porgand ja kapsas)	200	150	7.57	9.71	9.80	
	Aurutatud rohelised 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	
	Hiinakapsas, 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
	Marja-jogurtikreem (mahe jogurt)	130	141	4.14	6.53	16.71	1;2
	Pria piimatooted	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	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>1329</b>	<b>48.06</b>	<b>47.83</b>	<b>183.00</b>	
KOOLILÕUNA							
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>1273</b>	<b>59.71</b>	<b>47.43</b>	<b>154.01</b>	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>1353</b>	<b>56.38</b>	<b>54.28</b>	<b>163.74</b>	

Leivatoodete valik võib sisaldada: 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 sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar