

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süivesikud, grammi	Allergeen
Tartu KJPG koolilõuna menüü 13.11- 16.11 XL menüü vanus 16-19 ja enam						
KOOILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	100	153	20.55	7.52	0.75
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09 1;2
	Aurutatud rohelistes herned	65	46	3.38	0.26	8.84
	Keedetud kurkumiris (mahe)	65	89	1.76	0.74	18.66
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08
	Jääsalat, 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 mustsõstramahl)	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	287	8.21	3.36	53.24 1;11;2
Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
ESMASPÄEV KOKKU :		1210	61.03	41.97	150.94	
KOOILÕUNA	Tomatine hakklihakaste (mahe porgand, purustatud tomat ja veisehakkliha)	200	181	12.19	11.01	8.99
	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
	Kaerahelbe - õunakröbedik	80	230	3.26	8.04	36.94 1;2
	Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65 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
	Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39
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	
TEISIPÄEV KOKKU :		1354	49.88	50.69	180.05	
KOOILÕUNA	Ahusealiha	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 (mahe), tomat (mahe), porgand (mahe), spinat	150	36	1.95	0.49	6.94
	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	287	8.21	3.36	53.24 1;11;2
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Värske paprika (mahe)	100	28	1.10	0.20	6.40	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1319	60.60	57.35	141.61	
KOOILÕUNA	Kanapada (mahe porgand ja purustatud tomat)	200	145	10.18	7.89	9.79 9
	Rõstitud rooskapsas	65	37	2.28	2.27	2.86
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74
	Hilnakapsas, värske 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
	Kohupiimavaht	75	140	4.86	5.40	17.21 2
	Marjakissell	75	54	0.12	0.01	13.11
	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	287	8.21	3.36	53.24 1;11;2	
Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
NELJAPÄEV KOKKU :		1280	50.02	46.54	169.43	
KOOILÕUNA						
REEDE KOKKU :		1220	48.94	42.61	165.20	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		1277	54.09	47.83	161.45	

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; Öne 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