

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 22.05.2022 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Sealihakaste	200	243	11.99	17.74	9.40	1,2
	Aurutatud brokoli	65	20	1.99	0.22	3.48	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Peet, porgand (mahe), jääsalat, kaalikas (mahe)	150	50	2.10	0.49	10.58	
	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	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Roheline tee	180	29	0.00	0.00	7.19	
	Pria piimatooted (mahe piim)	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	100	290	8.43	4.11	52.28	1,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
ESMASPÄEV KOKKU:			1200	43.39	51.91	145.10	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud saidafilee	100	131	19.42	5.90	0.05	4
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe)	65	40	1.25	0.81	6.83	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud makaronid (mahe)	65	104	2.70	1.91	18.59	1
	Porgand (mahe), kõrvits, kapsas, varsseller	150	35	1.50	0.34	8.06	9
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Maasikakissell	75	59	0.13	0.02	14.48	
	Kohupiimakreem	75	142	7.38	4.69	17.28	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted (mahe piim)	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	100	290	8.43	4.11	52.28	1,2
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Varsseller	100	16	1.10	0.20	3.60	9	
TEISIPÄEV KOKKU:			1378	58.61	54.54	167.01	
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	100	154	20.56	7.53	0.92	
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1,2
	Küpsetatud sibul	65	44	1.13	2.14	5.66	
	Kartuli - bataadipüree (mahe kartul)	65	84	1.43	3.07	12.94	2
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Hiinakapsas, redis, kurk, porgand (mahe)	150	30	1.58	0.34	6.19	
	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	
	Punasesõstramorss	180	95	0.63	0.32	22.87	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	100	290	8.43	4.11	52.28	1,2
	Pirm (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Tomat (mahe)	100	19	0.70	0.21	3.70		
KOLMAPÄEV KOKKU:			1275	57.98	48.15	154.20	
KOOLILÕUNA	Kana pajaroog aedviljadega (mahe kaalikas, porgand, kapsas)	200	215	12.20	14.44	11.54	
	Ahjukõrvitsakuubikud	65	33	0.61	2.04	3.62	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	84	1.85	1.78	15.67	
	Keedetud kruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	Salatilehtede segu, sibul, aurutatud brokoli, kaalikas (mahe)	150	41	2.50	1.85	9.14	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Vanilje panna cotta	150	309	6.22	15.38	36.11	2
	Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted (mahe piim)	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	100	290	8.43	4.11	52.28	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40		
NELJAPÄEV KOKKU:			1480	47.82	67.81	180.62	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
NADALA KESKMINNE KOKKU:			1067	41.56	44.48	129.39	