

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 03.04-06.04.2023 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	60	100	12.18	5.41	0.88	
	Hapukoore - mädarõikakaste	100	88	1.04	6.35	7.12	1,2
	Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38	
	Kaalikas (mahe), peet, porgand (mahe), jõhvikas	120	41	1.20	0.48	9.15	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	90	262	7.7	3.89	46.94	1,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Varsseller	100	16	1.10	0.20	3.60	9	
ESMASPÄEV KOKKU:			835	31.23	26.53	121.26	
Aedviljakarri kikerhernestega (mahe kikerhernes)		150	111	3.71	6.05	11.79	1,7
KOOLILÕUNA	Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga	300	210	9.90	12.47	16.08	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
	Maasikatarretis	150	171	3.45	0.03	38.58	
	Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	90	262	7.70	3.89	46.94	1,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU:			850	24.75	24.89	131.59	
Kõrvitsapüreesupp		300	215	3.91	13.39	22.67	2,9
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	123	13.17	7.85	0.01	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	82	1.75	2.83	12.77	2
	Hiina kapsas, redis, mais, porgand (mahe)	120	51	1.99	0.47	10.53	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kodujuust hapukoorega	10	12	1.10	0.50	0.24	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Kummeli tee	180	22	0.00	0.00	5.39	
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	95	277	8.12	4.11	49.55	1,2
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
KOLMAPÄEV KOKKU:			867	33.47	30.55	117.16	
Köögiviljakotlet (mahe kartul, porgand ja kaalikas)		60	73	1.54	3.09	10.44	1,3
KOOLILÕUNA	Kartuli - hakklihasupp (mahe veisehakkliha, mahe kartul)	300	243	13.94	11.79	21.53	1,3
	Lihavõttepasha (mahe roosuhkur)	150	238	9.51	8.02	30.69	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted (mahe piim)	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	85	248	7.27	3.68	44.34	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU:			873	36.73	28.06	118.68	
Kartuli - läätsesupp (mahe kartul ja läätsed)		300	264	9.43	9.8	33.84	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:							
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			856	31.55	27.51	122.17	