

Teemapäevad Tähed taldrikus

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 03.05-05.05.2023 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA							
ESMASPÄEV KOKKU:							
Gerd Kanteri road							
KOOLILÕUNA							
TEISIPÄEV KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	90	12.54	4.44	0.01	
	Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1,2
	Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Hiina kapsas, redis, mais, porgand	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)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	95	276	8.01	3.90	49.67	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
KOLMAPÄEV KOKKU:			820	33.66	24.08	119.49	
Lillkapsa - spinatikotlet	60	56	2.35	2.12	7.22	1,3	
KOOLILÕUNA	Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga (mahe kartul)	300	260	9.67	17.15	16.07	2
	Röstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
	Kohupiimakreem	130	186	8.57	3.02	30.65	2
	Kirsikaste	20	24	0.09	0.01	5.94	
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	95	276	8.01	3.90	49.67	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU:			851	28.82	25.34	125.22	
Köögiviljapüreesupp (mahe kartul)	300	145	4.12	5.67	20.79	2	
KOOLILÕUNA	Ahjulõhefileetükid	60	140	13.36	9.63	0.32	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	120	53	2.11	1.55	11.58	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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 õunamahla)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	85	247	7.17	3.49	44.44	1,2
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
REEDE KOKKU:			883	38.23	28.14	122.55	
Kartuli-seenekotlet ürtidega (mahe kartul)	60	84	1.94	3.35	12.01	1,3	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			638	25.18	19.39	91.82	