

Teemapäevad Tähed taldrikus

Tartu KJPG koolilõuna menüü 05.06-08.06.2023 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kanaguljašš	150	179	9.73	9.58	13.65	1,2
	Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38	
	Salatilehtede segu, peet, porgand (mahe), paprika (mahe)	120	38	1.53	1.47	8.55	
	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	
	Hibiskuse tee	180	22	0.00	0.00	5.39	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	90	261	7.59	3.70	47.05	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kurk	100	10	0.6	0.1	2.1	
ESMASPÄEV KOKKU:			796	26.33	25.11	121.64	
Köögivilja - läätseguljašš (mahe porgand ja läätsed)		150	205	7.68	8.11	23.3	
Amani Kiivikas road							
KOOLILÕUNA	Kreemine püreesupp kalkunilihaga (mahe kartul ja porgand)	300	191	14.25	8.79	14.68	2
	Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
	Maasika-jogurtidessert (mahe jogurt)	130	194	2.59	6.20	31.71	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted (mahe)	150	79	4.74	3.75	6.63	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 paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
	TEISIPÄEV KOKKU:			853	32.59	23.91	126.89
Kreemine püreesupp (mahe kartul ja porgand)		300	147	3.86	8.74	14.5	2
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha)	60	107	10.81	4.46	6.20	1,3
	Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Valge peakapsas (mahe), kõrvits, porgand (mahe), hernes	120	44	2.43	0.33	9.45	
	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	180	75	0.28	0.03	18.00	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	80	232	6.74	3.28	41.82	1,2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
KOLMAPÄEV KOKKU:			890	34.86	22.18	138.83	
Köögiviljakotlet (mahe kartul ja porgand)		60	73	1.54	3.09	10.44	1,3
Amani Kiivikas road							
KOOLILÕUNA	Kalasupp juustuga (mahe kartul ja porgand)	300	280	11.48	17.59	20.77	2,4
	Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	150	178	8.27	3.71	28.03	1,2
	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	100	290	8.43	4.11	52.28	1,2
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU:			814	29.59	26.26	117.06	
Värskekapsasupp lihata (mahe kapsas, porgand ja kartul)		300	151	2.63	7.83	19.1	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
NADALA KESKMINE KOKKU:			671	24.67	19.49	100.88	