

Tartu KJPG koolilõuna menüü 06.02-09.02.2023 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	123	13.17	7.85	0.01		
	Bechamel kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1,2	
	Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21		
	Keedetud makaronid (mahe)	60	96	2.50	1.76	17.16	1	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13		
	Porgand (mahe), hapukapsas, tomat, oad	120	30	1.35	0.27	6.51		
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2	
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11	
	Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35		
	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)	75	215	6.24	2.97	38.84	1,2	
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93		
	Kaalikas	100	31	1	0.3	7.3		
	ESMASPÄEV KOKKU:			837	37.54	24.86	116.10	
	Läätsed tomati ja karriga (mahe läätsed)		150	177	10.09	5.93	21.47	9
KOOLILÕUNA	Porgandi - õuna püreesupp kalkunilihaga (mahe porgand)	300	285	13.08	19.69	15.63	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2	
	Kohupiimavaht	75	140	4.86	5.40	17.21	2	
	Maasikakissell	75	59	0.13	0.02	14.48		
	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)	70	201	5.83	2.77	36.25	1,2	
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42		
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
TEISIPÄEV KOKKU:			860	30.76	32.72	111.88		
Porgandi - õuna püreesupp (mahe porgand)		300	228	2.06	18.34	15.63	2	
KOOLILÕUNA	Lõhefileetükid seesamiseemnetega	60	119	11.32	8.30	0.09	11,4	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2	
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33		
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20		
	Keedetud kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1	
	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	
	Kummeli tee	180	22	0.00	0.00	5.39		
	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)	75	215	6.24	2.97	38.84	1,2	
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01		
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
KOLMAPÄEV KOKKU:			829	29.37	27.92	121.26		
Köögiviljakotlet (mahe kartul, mahe porgand)		60	73	1.54	3.09	10.44	1,3	
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga (mahe kartul)	300	229	11.99	9.16	25.91	1	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2	
	Õuna - rukkikook	100	323	4.72	10.91	52.80	1,2,3	
	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)	75	215	6.24	2.97	38.84	1,2	
	Pim (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50			
NELJAPÄEV KOKKU:			856	24.92	27.59	130.05		
Rassolnik lihata (mahe kartul)		300	190	4.74	3.81	36.62	1,9	
KOOLILÕUNA								
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			676	24.52	22.62	95.86		