

Tartu KJPG koolilõuna menüü 06.03-09.03.2023 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kanalihatükid	60	86	13.93	3.07	0.60	
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
	Keedetud makaronid (mahe)	60	96	2.50	1.76	17.16	1
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Kapsas, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	120	31	1.23	0.42	7.23	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemneseegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Hibiskuse 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	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	85	244	7.07	3.36	44.02	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
ESMASPÄEV KOKKU:			893	37.59	30.10	118.87	
	Läätsed tomati ja karriga (mahe läätsed)	150	177	10.09	5.93	21.47	9
KOOLILÕUNA	Hartšo sealihast (mahe riis, mahe porgand)	300	215	10.75	13.66	12.62	
	Mõnus kohupiimakreem	150	241	6.89	7.59	36.57	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)	100	287	8.32	3.96	51.79	1,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU:			798	26.73	25.83	114.77	
	Tomatine kartuli- ja riisisupp (mahe kartul, mahe riis)	300	261	3.74	12.51	34.47	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	60	154	8.51	11.02	5.17	1,11,2,3,4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Kartuli - lillkapsapuder (mahe kartul)	60	52	1.42	2.36	6.68	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Peet, hapukapsas, porgand (mahe), oad	120	35	1.92	0.27	7.05	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
	Seemneseegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Kummeli tee	180	22	0.00	0.00	5.39	
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	85	244	7.07	3.36	44.02	1,2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU:			902	27.12	37.79	115.74	
	Kikerhemepikkpoiss (mahe kikerhernes)	60	84	3.43	2.26	11.3	1
KOOLILÕUNA	Kartuli - frikadellisupp (mahe kartul ja porgand, mahe veisehakkliha)	300	243	13.94	11.79	21.53	1,3
	Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
	Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
	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	244	7.07	3.36	44.02	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU:			793	30.56	22.46	118.68	
	Peedisupp	300	215	2.91	12.33	24.01	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
NADALA KESKMINNE KOKKU:			677	24.40	23.24	93.61	