

Teemapäevad Tähed taldrikus

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 08.05-11.05.2023 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1,2
	Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Jääsalat, porgand, redis, hernes	120	41	2.49	0.33	8.34	
	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
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas	100	24	1.1	0.2	5.4	
ESMASPÄEV KOKKU:			801	26.79	26.46	117.20	
Herne- ja aedviljahautis		150	116	4.69	4.12	16.88	
Rain Veidemani road							
KOOLILÕUNA	Läätse-köögiviljasupp veisehakklihaga(mahe kartul ja veiseliha)	300	264	14.18	15.76	17.71	
	Puuviljasalat	150	63	0.74	0.52	15.27	
	Maitsestatamata jogurt (mahe)	50	26	1.60	1.25	2.10	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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70	
	TEISIPÄEV KOKKU:			788	31.59	26.03	109.69
Kartuli - läätsesupp (mahe kartul ja läätsed)		300	264	9.43	9.8	33.84	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	60	100	12.18	5.41	0.88	
	Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	36	1.16	0.75	6.31	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Porgand, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	120	30	1.76	0.28	6.40	
	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	
	Mustsõstramorss	180	96	0.50	0.18	24.08	
	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	70	28	0.14	0.25	6.93	
Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70		
KOLMAPÄEV KOKKU:			897	31.72	27.37	133.62	
Köögivilja - ricotta kotlet (mahe kartul)		60	39	2.11	0.99	5.77	1,2,3
Rain Veidemani road							
KOOLILÕUNA	Koorene lõhesupp, keedetud muna	300	268	12.03	17.70	16.25	2;3;4
	Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
	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), sh rukkileib	100	290	8.43	4.11	52.28	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
NELJAPÄEV KOKKU:			807	28.20	26.47	115.75	
Köögiviljasupp kikerhernestega (mahe kikerhersed)		250	166	3.33	8.09	20.73	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
NADALA KESKMINE KOKKU:			659	23.66	21.27	95.25	