

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 10.04-13.04.2023 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste (mahe veisehakkliha)	150	157	10.60	9.35	8.09	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, hernes	120	41	2.49	0.33	8.34	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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 õunamahl)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	80	233	6.84	3.46	41.73	1,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas	100	24	1.1	0.2	5.4	
ESMASPÄEV KOKKU:			825	27.36	27.97	119.27	
Kikerherne - porgandikarri (mahe kikerhernes ja porgand)		150	147	4.23	7.52	15.48	
KOOLILÕUNA	Kanasupp valgete ubadega (mahe kartul)	300	337	11.83	21.69	25.15	
	Marja- rukkivaht (mahe roosuhkur)	100	127	1.06	0.24	30.34	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)	85	248	7.27	3.68	44.34	1,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU:			858	26.80	30.00	122.16	
Köögiviljasupp valgete ubadega (mahe kartul)		300	197	3.68	9.44	25.38	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	60	91	12.32	4.51	0.42	
	Šampinjoniaste	100	84	1.16	7.21	3.91	1,2
	Aurutatud rohelistes herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl 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	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	
	Punasesõstramorss	180	95	0.63	0.32	22.87	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	70	204	5.99	3.03	36.51	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU:			854	31.74	27.47	127.57	
Peedi-kikerherne kotlet (mahe kikerhernes)		60	74	3.41	0.69	12.52	1
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartul)	300	220	11.10	9.19	23.48	4
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kuldne kõrvitsakreem (mahe roosuhkur)	150	239	5.28	10.63	31.10	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)	95	277	8.12	4.11	49.55	1,2
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
NELJAPÄEV KOKKU:			825	26.47	28.48	116.63	
Seljanka lihata (mahe kartul)		300	225	2.82	12.08	27.28	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
NADALA KESKMINE KOKKU:			672	22.47	22.78	97.13	