

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 10.10-13.10.2022 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	97	13.24	4.26	1.48	1,7
	Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Röstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Kapsas, oad, redis, peet	120	33	1.62	0.18	7.20	
	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	
	Hibiskuse tee	180	22	0.00	0.00	5.39	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	90	262	7.7	3.89	46.94	1,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
ESMASPÄEV KOKKU:			828	36.19	22.45	120.15	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe läätsed)		150	186	8.94	7.91	20.72	2
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga	300	296	15.89	12.50	32.50	1
	Rabarberi-rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
	Pria piimatooted (mahe)	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	80	233	6.84	3.46	41.73	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
TEISIPÄEV KOKKU:		300	790	30.54	20.60	124.08	
Herne-kartulisupp (mahe kartul)		300	240	6.59	12.44	27.68	
KOOLILÕUNA	Ahjulohefilee	60	140	13.36	9.63	0.32	4
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Aurutatud kollased oad	60	17	1.07	0.06	4.03	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kus-kuss	60	75	2.30	1.56	13.12	2
	Punane peakapsas, porgand (mahe), kaalikas, hernes	120	48	2.64	0.39	10.20	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kodujuust hapukoorega	15	18	1.65	0.75	0.36	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
KOLMAPÄEV KOKKU:			850	31.70	33.09	111.34	
Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand)		60	99	1.99	5.72	10.39	1,2,3
KOOLILÕUNA	Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga	300	210	9.90	12.47	16.08	2
	Röstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
	Kaerahelbe - ploomikrõbedik	100	291	4.44	10.19	45.28	1,2
	Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	70	204	5.99	3.03	36.51	1,2
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
NELJAPÄEV KOKKU:		300	869	23.46	33.82	118.91	
Kõrvitsapüreesupp		300	215	3.91	13.39	22.67	2,9
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:			834	30.47	27.49	118.62	