

Tartu KJPG koolilõuna menüü 12.09-15.09.2022 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
	Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
	Rõstitud suvikõrvits	60	47	1.14	3.76	2.61	
	Keedetud riis kõögiviljadega (mahe riis)	60	76	1.87	0.64	16.07	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Hiinakapsas, kurk, redis, peet	120	27	1.44	0.21	5.25	
	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)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
ESMASPÄEV KOKKU:			796	31.70	28.89	104.63	
	Roheline ratatouille	150	36	2.09	0.32	7.41	9
KOOLILÕUNA	Borš sealihaga (mahe kartul)	300	229	11.99	9.16	25.91	1
	Hapukoor, R 20 %	25	51	0.70	5.00	0.90	2
	Marja- 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)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
	Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
TEISIPÄEV KOKKU:			799	27.45	22.44	123.80	
	Borš lihata (mahe kartul)	300	190	4.74	3.81	36.62	1,9
KOOLILÕUNA	Ahjulõhefileetükid	60	140	13.36	9.63	0.32	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Kartuli - lillkapsapuder (mahe kartul)	60	52	1.42	2.36	6.68	2
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Porgand (mahe), kõrvits, kaalikas, varsseller	120	30	1.17	0.30	7.02	9
	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	
	Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU:			890	36.42	33.09	112.24	
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe kikerhermes)	60	74	3.41	0.69	12.52	1
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe kartul)	300	183	10.56	7.76	14.89	
	Kirsi - jogurtidessert (mahe jogurt)	150	161	7.08	3.13	25.79	2
	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)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Värske porgandi viilud (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU:			807	32.53	19.38	122.43	
	Kõögiviljasupp lihata (mahe kartul)	300	169	2.5	10.95	17.49	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			658	25.62	20.76	92.62	