

Tartu KJPG koolilõuna menüü 13.03-16.03.2023 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune hakklihakaste	150	113	8.52	6.55	5.45	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Keedetud makaronid (mahe)	60	96	2.50	1.76	17.16	1
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hiinakapsas, kurk, redis, peet	120	27	1.44	0.21	5.25	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Mustsõstramorss	180	96	0.50	0.18	24.08	
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	80	229	6.66	3.17	41.43	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske lillkapsas	100	22	1.6	0.2	4.6	
ESMASPÄEV KOKKU:			855	31.25	24.82	128.66	
	Kikerherne - porgandikarri (mahe kikerhersed)	150	147	4.23	7.52	15.48	
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe kartul ja porgand)	300	217	11.12	13.34	14.48	
	Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.71	
	Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
	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
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	TEISIPÄEV KOKKU:			817	28.12	27.99	113.53
	Kartuli - läätsesupp (mahe kartul, mahe läätsed)	300	264	9.43	9.8	33.84	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	123	13.17	7.85	0.01	
	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 pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Salatilehtede segu, redis, porgand (mahe), jõhvikas	120	38	1.32	1.62	8.67	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kodujuust hapukoorega	10	12	1.10	0.50	0.24	2
	Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
	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)	80	229	6.66	3.17	41.43	1,2
Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42		
Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU:			847	31.34	30.63	116.88	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe porgand)	60	90	2.13	5.79	7.88	1,11,2,3
KOOLILÕUNA	Koorene lõhesupp (mahe kartul)	300	210	11.80	9.43	21.03	2,4
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga (mahe õun)	150	186	5.58	4.70	31.31	1,2
	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
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU:			786	31.09	21.88	118.69	
	Koorene kõogiviljasupp (mahe kartul ja porgand)	300	163	2.46	10.79	15.34	2
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
NADALA KESKMINE KOKKU:			661	24.36	21.06	95.55	