

Teemapäevad Tähed taldrikus

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 15.05-19.05.2023 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha Kreete Verlin roog	60	90	12.54	4.44	0.01	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Redis, brokoli, peet, mais	120	56	2.60	0.43	11.48	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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), sh rukkileib	80	232	6.74	3.28	41.82	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40		
ESMASPÄEV KOKKU:			843	34.04	26.98	119.47	
Läätse ja aedviljakarri (mahe läätсед)		150	271	13.15	12.69	29.38	
Kreete Verlin road							
KOOLILÕUNA	Aedviljapüreesupp kalkunikuubikutega (mahe kartul ja porgand)	300	184	9.84	10.18	14.40	
	Röstitud sepikukuubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
	Toorjuustuvaht kaerahelbe ja marjadega	150	178	8.27	3.71	28.03	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), sh rukkileib	95	276	8.01	3.90	49.67	1,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU:			861	34.56	23.24	129.02	
Aedviljapüreesupp (mahe kartul ja porgand)		300	93	3.18	0.37	20.41	
Kreete Verlin road							
KOOLILÕUNA							
KOLMAPÄEV KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
Artti Aigro road							
KOOLILÕUNA	Lihntne hakklihasupp (mahe kartul ja veise hakkliha)	300	242	10.40	13.96	19.17	
	Kaerahelbe - õunakrõbedik (mahe õun)	100	287	4.08	10.05	46.18	1,2
	Vaniiljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	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), sh rukkileib	50	145	4.22	2.05	26.14	1,2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
NELJAPÄEV KOKKU:			787	20.87	27.04	116.11	
Kartuli-porrulaugu püreesupp (mahe kartul)		300	185	3.74	10.85	19.24	2
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	60	124	9.33	7.36	5.17	1,11,2,3,4
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	36	1.16	0.75	6.31	
	Ahjukartulid köögiviljadega (mahe kartul ja porgand)	60	66	1.60	1.69	11.71	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Valge peakapsas (mahe), porgand (mahe), kaalikas (mahe), hernes	120	48	2.49	0.39	10.20	
	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	
	Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	80	232	6.74	3.28	41.82	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
REEDE KOKKU:			868	27.77	29.91	124.59	
Kikerhernepikkpoiss (mahe kikerherned)		60	84	3.43	2.26	11.30	1
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			672	23.45	21.43	97.84	