

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 17.04-20.04.2023 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	60	92	12.34	4.52	0.55	
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1,2
	Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38	
	Redis, brokoli, peet, mais	120	56	2.60	0.43	11.48	
	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	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	90	262	7.7	3.89	46.94	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40		
ESMASPÄEV KOKKU:			808	34.50	18.66	128.47	
Läätsed tomati ja karriga (mahe läätsed)		150	177	10.09	5.93	21.47	9
KOOLILÕUNA	Borš sealihaga (mahe peet, mahe kartul)	300	230	9.09	12.20	21.58	
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Kohupiimavorm	75	133	5.41	2.85	21.17	1,2,3
	Marjakissell	75	54	0.12	0.01	13.11	
	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)	90	262	7.70	3.89	46.94	1,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU:			844	28.61	25.52	125.28	
Köögiviljaborš lihata (mahe peet, mahe kartul)		300	189	2.79	9.36	24.2	
KOOLILÕUNA	Kala pikkoiss mahe munaga	60	124	9.33	7.36	5.17	1,11,2,3,4
	Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	36	1.16	0.75	6.31	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Valge peakapsas, 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
	Kodujuust hapukoorega	10	12	1.10	0.50	0.24	2
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Roheline tee	180	29	0.00	0.00	7.19	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	80	233	6.84	3.46	41.73	1,2
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU:			853	33.03	27.87	117.89	
Porgandikotlet (mahe porgand)		60	94	2.28	3.29	14.60	1,2,3
KOOLILÕUNA	Kana-läätsesupp (mahe kartul, mahe läätsed)	300	323	12.05	18.38	27.94	
	Jogurtitarretis mangotükidega (mahe jogurt)	150	215	5.07	7.13	32.18	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	80	233	6.84	3.46	41.73	1,2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
NELJAPÄEV KOKKU:			878	25.93	29.65	127.02	
Kartuli - läätsesupp (mahe kartul, mahe läätsed)		300	264	9.43	9.8	33.84	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			677	24.41	20.34	99.73	