Ukraina teemapäevad

	Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 17.10-20.10.2022 vanus 16-19 ja enam	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	60	91	12.32	4.51	0.42	
	Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Peet, hapukapsas, porru, jõhvikad	120	53	2.11	1.55	11.58	
	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	
	Värske suvikõrvits	100	19	1.40	0.20	3.20	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**831**	**37.37**	**23.53**	**120.66**	
	Köögiviljakotlet (mahe kartul,- ja porgand)	150	183	3.85	7.73	26.09	1,3
KOOLILÕUNA	*Ukraina Borš sealihaga (mahe kartul)*	300	245	10.56	12.58	23.01	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Nuudlivorm porgandi ja õuntega (mahe porgand)	100	110	1.91	3.95	17.01	1,2,3
	Pria piimatooted (mahe piim)	150	79	4.62	3.75	6.84	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	95	277	8.12	4.11	49.55	1,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**817**	**27.04**	**29.21**	**112.62**	
	Köögiviljaborš (mahe kartul)	300	189	2.79	9.36	24.2	
KOOLILÕUNA	Laisad kapsarullid maheveise hakklihaga	150	136	7.58	3.75	18.50	
	Ahjuporgandi ribad (mahe)	60	31	0.70	1.08	5.24	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Valge peakapsas, porgand (mahe), kaalikas, hernes	120	48	2.49	0.39	10.20	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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	
	Roheline tee	180	22	0.00	0.00	5.39	
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	90	262	7.7	3.89	46.94	1,2
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**797**	**25.28**	**22.72**	**126.47**	
	Laisad kapsarullid läätsedega (mahe läätsed)	150	148	5.66	2.11	26.18	
KOOLILÕUNA	Uhaa (mahe kartul)	300	205	9.55	10.82	18.56	4
	Lvovi sõrnik (vormiroog mahe munaga)	80	209	7.01	8.11	26.24	1,2,3
	Marjasegu	20	1	0.12	0.01	0.02	
	Pria piimatooted (mahe piim)	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	277	8.12	4.11	49.55	1,2
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**829**	**31.55**	**27.45**	**114.68**	
	Kaalikapüreesupp (mahe kartul)	300	199	3.37	12.43	20.56	2
	NADALA KESKMINE KOKKU:		**819**	**30.31**	**25.73**	**118.61**	