

Eesti teemapäevad

Tartu KJPG koolilõuna menüü 20.02-23.02.2023 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	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Teräsüük ehk kruubiroog ubade ja kapsaga(Võru)	60	80	2.66	2.47	12.87	1
	Porgand, aurutatud brokoli, redis, kõrvits	120	31	1.85	0.31	6.58	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	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
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU:			790	30.78	27.56	108.30	
Mögin ehk hautatud köögiviljad (Raplamaa)	150	109	3.90	4.96	14.18	1,2	
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga (Võru)	300	296	15.89	12.50	32.50	1
	Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1,2,3
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted (mahe piim)	150	79	4.62	3.75	6.84	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	80	229	6.66	3.17	41.43	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU:			866	32.10	30.22	119.88	
Hernesupp lihata	300	267	7.08	12.85	33.74	1	
KOOLILÕUNA	Räimevorm (Lääne)	60	66	7.18	3.11	2.35	1,2,3,4
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Röstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
	Keedetud läätsed	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Kartuli-kaalikatamp (mahe kartul) (Mulgimaa)	60	51	0.93	2.74	6.20	2
	Salatilehtede segu, kõrvits, lillkapsas, porgand	120	52	2.11	1.64	11.61	
	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	
	Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	90	258	7.49	3.56	46.61	1,2
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU:			859	31.13	27.60	123.74	
Kapsakotlet	60	68	1.65	3.08	8.86	1,2,3	
KOOLILÕUNA	Kana - klimbisupp (mahe kartul) (Karksi mulkide toit)	300	361	14.20	22.00	27.98	1,2,3
	Kama- kohupiimakreem marjadega (Mulgimaa)	130	189	6.65	2.28	35.42	1,2
	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)	95	272	7.91	3.76	49.20	1,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40		
NELJAPÄEV KOKKU:			881	30.63	28.66	125.79	
Kartuli-klimbisupp (mahe kartul)	300	315	6.9	12.73	44.82	1,2,3	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:							
NADALA KESKMINNE KOKKU:			849	31.16	28.51	119.43	