

Tartu KJPG koolilõuna menüü 20.03-23.03.2023 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 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
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	70	201	5.83	2.77	36.25	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40		
ESMASPÄEV KOKKU:			818	32.39	26.70	115.80	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe läätсед)		150	186	8.94	7.91	20.72	2
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartul)	300	347	15.15	15.25	38.41	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
	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)	75	215	6.24	2.97	38.84	1,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
TEISIPÄEV KOKKU:			790	24.81	23.40	122.27	
Seljanka lihata (mahe kartul)		300	225	2.82	12.08	27.28	
KOOLILÕUNA	Ahjulõhefileetükid	60	140	13.36	9.63	0.32	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud läätсед (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet, kaalikas (mahe), porgand (mahe), jõhvikad	120	38	1.50	0.48	8.40	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Punasesõstramorss	180	95	0.63	0.32	22.87	
	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)	70	201	5.83	2.77	36.25	1,2
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU:			842	34.08	25.85	120.72	
Brokoli-juustu kotletid		60	102	5.11	3.48	13.02	1,2,3
KOOLILÕUNA	Köögiviljapüreesupp kanaga (mahe kartul, mahe porgand)	300	178	7.40	9.14	18.04	2
	Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
	Maasika-jogurtidessert (mahe jogurt)	130	194	2.59	6.20	31.71	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted (mahe)	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	70	201	5.83	2.77	36.25	1,2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU:			798	23.74	22.98	125.20	
Köögiviljapüreesupp (mahe kartul, mahe porgand)		300	120	2.49	5.54	16.07	2
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			649	23.00	19.79	96.80	