

## Teemapäevad Tähed taldrikus

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 22.05-25.05.2022 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Sealihakaste	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2	
	Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21		
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92		
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38		
	Peet, porgand, (mahe) jääsalat, kaalikas (mahe)	120	40	1.68	0.39	8.46		
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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	29	0.00	0.00	7.19		
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	95	276	8.01	3.9	49.67	1,2	
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93		
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60			
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>831</b>	<b>27.64</b>	<b>28.16</b>	<b>119.98</b>		
Kikerhernekaste (mahe kikerherned)		150	182	7.02	7.81	18.39	2	
<b>Kelly Sildaru road</b>								
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka	300	208	13.12	8.78	19.14	4	
	Hapukoor	10	20	2.80	2.00	3.60		
	<b>Maasikakissell</b>	75	59	0.13	0.02	14.48		
	<b>Kohupiimakreem</b>	75	142	7.38	4.69	17.28	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	85	247	7.17	3.49	44.44	1,2	
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
	Varsseller	100	16	1.10	0.20	3.60	9	
	<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>803</b>	<b>37.34</b>	<b>23.17</b>	<b>117.17</b>	
	Brokolipüreesupp		300	222	5.46	13.32	22.42	2
	<b>Kelly Sildaru road</b>							
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	
	Küpsetatud sibul	60	41	1.04	1.97	5.22		
	<b>Kartuli - bataadipüree (mahe kartul)</b>	60	77	1.32	2.83	11.95	2	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13		
	Hiinakapsas, redis, kurk, porgand	120	24	1.26	0.27	4.95		
	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		
	Punasesõstramorss	180	95	0.63	0.32	22.87		
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86		
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	85	247	7.17	3.49	44.44	1,2	
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42		
	Tomat (mahe)	100	19	0.70	0.21	3.70		
	<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>848</b>	<b>35.97</b>	<b>22.10</b>	<b>126.65</b>	
Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand)		60	99	1.99	5.72	10.39	1,2,3	
<b>Kelly Sildaru road</b>								
KOOLILÕUNA	Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	300	198	12.73	9.48	16.76		
	Kõrvitsaseemned (mahe)	10	57	2.44	4.56	2.05		
	Vaniilje panna cotta	150	309	6.22	15.38	36.11	2	
	Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00		
	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	90	261	7.59	3.70	47.05	1,2	
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40		
	<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>906</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>121</b>	<b>0</b>
Kõrvitsapüreesupp		300	215	3.91	13.39	22.67	2,9	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>								
			<b>847</b>	<b>32.85</b>	<b>26.80</b>	<b>121.24</b>		