

Poola teemapäevad

Tartu KJPG koolilõuna menüü 27.03-30.03.2023 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kapsad sealihaga ja seentega/ BIGOS	150	130	7.71	7.35	8.90	
	Aurutatud brokoli ja porgandi segu	60	19	1.22	0.22	3.92	
	Keedetud makaronid (mahe)	60	96	2.50	1.76	17.16	1
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Kurk, peet, hiina kapsas, mais	120	52	2.05	0.41	10.41	
	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	
	Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
	Pria piimatooted (mahe)	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	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>819</b>	<b>25.88</b>	<b>24.56</b>	<b>127.09</b>	
	Taimne bigos/ bigos-jarski	150	93	1.88	5.58	9.59	
KOOLILÕUNA	Kalasupp poola moodi (mahe kartul)/ ZUPA RYBNA	300	208	10.37	12.86	14.26	4
	Riisiroog õuntega (mahe riis)/ RYŻ Z JABŁKAMI	150	217	3.48	10.88	26.05	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)	85	244	7.07	3.36	44.02	1,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>805</b>	<b>27.66</b>	<b>31.29</b>	<b>104.36</b>	
	Selleri kreemsupp/ ZUPA-KREM Z SELERA	300	169	3.36	9.07	20.34	2,9
KOOLILÕUNA	Kalkun mädarõikakastmes/ INDYK W SOSIE CHRZANOWYM	150	168	13.63	10.02	6.24	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Valge peakapsas, porgand (mahe), peet, kaalikas (mahe)	120	37	1.71	0.33	7.77	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	85	244	7.07	3.36	44.02	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>807</b>	<b>34.24</b>	<b>22.09</b>	<b>118.08</b>	
	Kikerherne kottlet ehk falafel (mahe kikerherned)	60	72	3.27	0.75	12.24	1
KOOLILÕUNA	Oasupp kanaaga (mahe kartul, mahe oad)/ ZUPA FASOLOWA	300	366	13.36	21.73	31.88	1
	Poola juustukook punase sõstradega/ Sernik z porzeczkaami	100	180	12.14	1.74	28.54	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)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	95	272	7.91	3.76	49.20	1,2
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>885</b>	<b>34.82</b>	<b>28.08</b>	<b>125.60</b>	
	Poola kartulisupp (mahe kartul)/ KARTOFLANKA	300	178	3.44	7.86	24.49	1,2,9
KOOLILÕUNA							
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>663</b>	<b>24.52</b>	<b>21.20</b>	<b>95.03</b>	