

Teemapäevad Tähed taldrikus

Tartu KJPG koolilõuna menüü 29.05-01.06.2023 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	60	100	12.18	5.41	0.88	
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, hernes	120	41	2.49	0.33	8.34	
	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)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	80	232	6.74	3.28	41.82	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70		
ESMASPÄEV KOKKU:			841	30.96	25.99	123.06	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe läätсед)		150	186	8.94	7.91	20.72	2
Johandra-Lisett Iljušin road							
KOOLILÕUNA	Kana - nuudlisupp (mahe porgand)	300	393	15.50	20.50	37.64	1,9
	Mango - chia magustoit (mahe jogurt)	120	86	3.65	3.46	11.42	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), sh rukkileib	90	261	7.59	3.70	47.05	1,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU:			875	32.25	32.03	116.53	
Köögiviljasupp kikerhernestega (mahe kikerhersed ja porgand)		300	199	3.99	9.71	24.87	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	60	124	9.33	7.36	5.17	1,11,2,3,4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	82	1.75	2.83	12.77	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	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	
	Kummeli tee	180	22	0.00	0.00	5.39	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	100	290	8.43	4.11	52.28	1,2
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
KOLMAPÄEV KOKKU:			860	28.59	31.11	121.17	
Porgandipikkpoiss (mahe porgand)		60	75	2.62	2.77	10.65	1,2,3
KOOLILÕUNA	Kartuli - frikadellisupp (mahe kartul, mahe veiseliha)	300	243	13.94	11.79	21.53	1,3
	Kuldne sepikuvorm (mahe muna)	120	297	5.99	5.33	57.01	1,2,3
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	80	232	6.74	3.28	41.82	1,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU:			840	28.57	21.04	136.06	
Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga (mahe porgand)		300	147	4.42	7.69	17.31	2
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
NADALA KESKMINE KOKKU:			683	24.07	22.03	99.36	