

Tartu KJPG koolilõuna menüü 30.01-02.02.2023 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kana-koorekaste	150	175	9.75	11.92	7.72	1,2
	Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Porgand (mahe), kõrvits, kaalikas, varsseller	120	30	1.17	0.30	7.02	9
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	80	229	6.66	3.17	41.43	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>826</b>	<b>30.55</b>	<b>27.63</b>	<b>115.07</b>	
Läätse ja aedviljakarri (mahe läätsed)		150	271	13.15	12.69	29.38	
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)	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	70	201	5.83	2.77	36.25	1,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>851</b>	<b>29.14</b>	<b>26.85</b>	<b>125.91</b>
Seljanka lihata (mahe kartul)		300	225	2.82	12.08	27.28	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha)	60	107	10.81	4.46	6.20	1,3
	Hapukoore - mädarõikakaste	100	88	1.04	6.35	7.12	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	82	1.75	2.83	12.77	2
	Peet, porgand (mahe), redis, rohelised herned	120	52	2.94	0.42	10.35	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	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	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>865</b>	<b>29.32</b>	<b>28.78</b>	<b>127.41</b>	
Läätsepikkpoiss (mahe läätsed)		60	108	4.51	2.64	16.71	1
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe kartul)	300	232	12.11	14.15	15.44	4
	Vanilje panna cotta marjadega	150	334	6.31	15.39	42.11	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)	90	258	7.49	3.56	46.61	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>889</b>	<b>27.18</b>	<b>33.92</b>	<b>119.65</b>	
Köögiviljapüreesupp (mahe kartul, mahe porgand)		300	120	2.49	5.54	16.07	2
KOOLILÕUNA							
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	
<b>NADALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>686</b>	<b>23.24</b>	<b>23.44</b>	<b>97.61</b>	