

Ukraina teemapäevad

Tartu KJPG koolilõuna menüü 17.10-21.10.2022 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	
	Pimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
	Keedetud läätsed	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Peet, hapukapsas, porru, jõhvikad	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	
	Mahlajook (mahe õunamahla)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	90	262	7.7	3.89	46.94	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske suvikõrvits	100	19	1.40	0.20	3.20		
ESMASPÄEV KOKKU:			831	37.37	23.53	120.66	
	Köögiviljakotlet (mahe kartul ja porgand)	150	183	3.85	7.73	26.09	1,3
KOOLILÕUNA	<i>Ukraina Borš sealihaga (mahe kartul)</i>	300	245	10.56	12.58	23.01	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	<i>Nuudlivorm porgandi ja õuntega (mahe porgand)</i>	100	110	1.91	3.95	17.01	1,2,3
	Pria piimatooted (mahe piim)	150	79	4.62	3.75	6.84	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	95	277	8.12	4.11	49.55	1,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
TEISIPÄEV KOKKU:			817	27.04	29.21	112.62	
	Köögiviljaborš (mahe kartul)	300	189	2.79	9.36	24.2	
KOOLILÕUNA	Laisad kapsarullid maheveise hakklihaga	150	136	7.58	3.75	18.50	
	Ahjuporgandi ribad (mahe)	60	31	0.70	1.08	5.24	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Valge peakapsas, porgand (mahe), kaalikas, hernes	120	48	2.49	0.39	10.20	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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	22	0.00	0.00	5.39	
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	90	262	7.7	3.89	46.94	1,2
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU:			797	25.28	22.72	126.47	
	Laisad kapsarullid läätsedega (mahe läätsed)	150	148	5.66	2.11	26.18	
KOOLILÕUNA	Uhaa (mahe kartul)	300	205	9.55	10.82	18.56	4
	Lvovi sõrnik (vormiroog mahe munaga)	80	209	7.01	8.11	26.24	1,2,3
	Marjasegu	20	1	0.12	0.01	0.02	
	Pria piimatooted (mahe piim)	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	95	277	8.12	4.11	49.55	1,2
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40		
NELJAPÄEV KOKKU:			829	31.55	27.45	114.68	
	Kaalikapüreesupp (mahe kartul)	300	199	3.37	12.43	20.56	2
KOOLILÕUNA	Žarkoje kanalihaga (mahe porgand ja kartul)	300	305	15.38	13.01	33.57	
	Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
	Hiinakapsas, hapukurk, mais, porgand (mahe)	120	52	2.14	0.44	10.32	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	90	262	7.70	3.89	46.94	1,2
Arbuus	70	24	0.36	0.26	5.09		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
REEDE KOKKU:			874	32.23	28.76	125.54	
	Kartulipannkook mahe kartulist	50	69	1.71	2.39	10.34	1,2,3
NADALA KESKMINE KOKKU:			830	30.69	26.33	119.99	