

Tartu KJPG koolilõuna menüü 01.09.-2.09.2022 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA							
ESMASPÄEV KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
KOOLILÕUNA							
TEISIPÄEV KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
KOOLILÕUNA							
KOLMAPÄEV KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
KOOLILÕUNA	Chilli con carne	200	187	14.82	10.44	8.02	
	Röstitud punane peet ürtidega	65	40	1.25	0.81	6.83	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Keedetud spagetid	65	104	2.70	1.91	18.59	1,3
	Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	150	40	1.96	1.72	8.97	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kama- kohupiimakreem marjadega	130	189	6.65	2.28	35.42	1,2
	Pria piimatooted (mahe piim)	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Värske porgandi viilud	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU:			1355	51.91	50.14	179.83	
KOOLILÕUNA	Kana poolkoib	100	159	20.11	5.83	6.22	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	65	33	0.61	2.04	3.62	
	Keedetud kartulid	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Redis, brokoli, peet, mais	150	71	3.26	0.53	14.34	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Piparmündi tee	180	29	0.00	0.00	7.19	
	Pria piimatooted (mahe piim)	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
REEDE KOKKU:			1105	49.29	40.58	137.09	
NADALA KESKMINE KOKKU:			492	20.24	18.14	63.38	