

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 03.04-06.04.2023 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	100	167	20.30	9.02	1.46	
	Hapukoore - mädarõikakaste	100	88	1.04	6.35	7.12	1,2
	Aurutatud brokoli	65	20	1.99	0.22	3.48	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Kaalikas (mahe), peet, porgand (mahe), jõhvikas	150	51	1.50	0.60	11.44	
	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	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Pria piimatooted (mahe piim)	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Varsseller	100	16	1.10	0.20	3.60	9	
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1225</b>	<b>52.41</b>	<b>49.71</b>	<b>147.39</b>	
KOOLILÕUNA	Kalkuniquijašš	200	243	11.73	13.88	18.02	1,2
	Hautatud punane kapsas	65	42	0.94	0.12	9.71	
	Keedetud makaronid (mahe)	65	104	2.70	1.91	18.59	1
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, kaalikas (mahe)	150	36	1.54	0.38	8.06	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Maasikatarretis	150	171	3.45	0.03	38.58	
	Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted (mahe piim)	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>1435</b>	<b>44.57</b>	<b>55.48</b>	<b>192.65</b>	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	100	205	21.95	13.09	0.02	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	65	36	0.80	1.54	5.77	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Kartulipuder (mahe kartul)	65	89	1.89	3.07	13.84	2
	Hiina kapsas, redis, mais, porgand (mahe)	150	63	2.48	0.59	13.16	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kodujuust hapukoorega	20	25	2.20	1.00	0.48	2
	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 piim)	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2
Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42		
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1302</b>	<b>56.14</b>	<b>59.02</b>	<b>140.75</b>	
KOOLILÕUNA	Mehhiko veisehakklihapada (mahe veisehakkliha)	200	206	13.69	8.48	18.65	
	Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värskel tilliga	65	24	1.38	0.71	3.96	2
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Valge peakapsas, redis, peet, kaalikas (mahe)	150	46	2.14	0.41	9.71	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Lihavõttepasha (mahe roosuhkur)	150	238	9.51	8.02	30.69	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted (mahe piim)	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	292	8.55	4.33	52.16	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>1386</b>	<b>53.55</b>	<b>51.50</b>	<b>180.44</b>	
KOOLILÕUNA							
<b>REEDE KOKKU:</b>							
<b>NADALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>1337</b>	<b>51.67</b>	<b>53.93</b>	<b>165.31</b>	