

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 03.05-05.05.2023 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA							
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>							
KOOLILÕUNA							
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	100	150	20.90	7.40	0.02	
	Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1,2
	Röstitud juurseller	65	38	1.06	2.13	4.55	9
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Hiina kapsas, redis, mais, porgand	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)	250	131	7.90	6.25	11.05	2
Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2	
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1233</b>	<b>56.03</b>	<b>50.30</b>	<b>142.98</b>	
KOOLILÕUNA	Karrine kalkuni - juustukaste	200	265	16.87	16.98	12.03	1,2
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	84	1.85	1.78	15.67	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	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
	Kohupiimakreem	130	186	8.57	3.02	30.65	2
	Kirsikaste	20	24	0.09	0.01	5.94	
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted (mahe)	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70	
	<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1418</b>	<b>54.89</b>	<b>55.33</b>	<b>179.94</b>
KOOLILÕUNA	Ahjulõhfileetükid	100	233	22.27	16.04	0.54	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Aurutatud hernes, mais	65	55	2.67	0.38	11.15	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	150	67	2.64	1.94	14.48	
	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)	250	131	7.90	6.25	11.05	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		
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>1349</b>	<b>61.35</b>	<b>57.60</b>	<b>152.20</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1000</b>	<b>43.07</b>	<b>40.81</b>	<b>118.78</b>	