

Tartu Kristijan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 03.10-06.10.2022 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksastrooganov	200	250	17.96	14.48	12.61	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	65	36	0.80	1.54	5.77	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, hernes	150	51	3.11	0.41	10.42	
	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
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Salatilehed	100	19	1.28	1.81	4.32	
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1239</b>	<b>49.14</b>	<b>51.77</b>	<b>153.69</b>	
KOOLILÕUNA	Valgekalafilee koorekastmes	200	301	21.85	18.46	12.55	1,2,4
	Aurutatud rohelised oad	65	21	1.33	0.08	4.99	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	84	1.85	1.78	15.67	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Kaalikas, marineeritud sibul, porgand (mahe), peet	150	84	1.71	4.15	11.11	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kakaopuding	150	203	4.45	3.79	36.82	2
	Marjasegu	20	1	0.12	0.01	0.02	
	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	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>1480</b>	<b>54.93</b>	<b>61.04</b>	<b>181.81</b>	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakints	100	286	16.24	23.80	2.38	
	Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Aurutatud brokoli	65	20	1.99	0.22	3.48	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	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	
	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
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1339</b>	<b>49.93</b>	<b>66.41</b>	<b>144.95</b>	
KOOLILÕUNA	Kalkuni - köögiviljakaste	200	178	14.67	9.75	8.76	1,2
	Aurutatud hernes, mais	65	55	2.67	0.38	11.15	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	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
	Maasika-jogurtidessert (mahe jogurt)	150	224	2.98	7.16	36.59	2
	Pria piimatooted (mahe)	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	292	8.55	4.33	52.16	1,2
	Melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1356</b>	<b>48.59</b>	<b>50.58</b>	<b>181.35</b>	
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>1083</b>	<b>40.52</b>	<b>45.96</b>	<b>132.36</b>	