

## Teemapäevad Tähed taldrikus

Tartu KJPG koolilõuna menüü 05.06-08.06.2023 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Kanaguljašš	200	239	12.97	12.78	18.20	1,2	
	Aurutatud rohelised oad	65	21	1.33	0.08	4.99		
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08		
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74		
	Salatilehtede segu, peet, porgand (mahe), paprika (mahe)	150	47	1.92	1.83	10.69		
	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		
	Hibiskuse 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	290	8.43	4.11	52.28	1,2	
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
	Värske kurk	100	10	0.6	0.1	2.1		
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1178</b>	<b>42.67</b>	<b>48.08</b>	<b>151.71</b>		
KOOLILÕUNA	Riis kalkuni ja köögiviljadega (mahe riis)	350	459	21.30	15.63	60.15	1	
	Röstitud rooskapsas	65	37	2.28	2.27	2.86		
	Jääsalat, peet, mais, porru	150	69	2.90	0.59	13.84		
	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)	130	194	2.59	6.20	31.71	2	
	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	290	8.43	4.11	52.28	1,2	
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93		
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
	<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>1462</b>	<b>51.53</b>	<b>56.54</b>	<b>191.99</b>	
	KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha)	100	179	18.02	7.44	10.34	1,3
Piimakaste		100	87	2.00	6.33	5.76	1,2	
Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)		65	36	0.80	1.54	5.77		
Keedetud kartulid (mahe)		65	68	1.73	0.09	15.38		
Keedetud läätsed (mahe)		65	103	7.04	0.49	15.31		
Valge peakapsas, (mahe) kõrvits, porgand (mahe), hernes		150	55	3.04	0.41	11.81		
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		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	
Banaan (mahe)		70	73	0.84	0.21	17.01		
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60			
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1312</b>	<b>56.31</b>	<b>48.13</b>	<b>166.43</b>		
<b>Amani Kiivikas road</b>								
KOOLILÕUNA	Saidafilee punases kastmes	200	130	14.18	4.89	8.11	4	
	Aurutatud porgand, hernes ( mahe porgand)	65	34	2.02	0.26	6.92		
	Ahjukartulid (mahe)	65	84	1.85	1.78	15.67	2	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74		
	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	
	<b>Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega</b>	150	178	8.27	3.71	28.03	1,2	
	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	290	8.43	4.11	52.28	1,2	
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42		
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1256</b>	<b>52.00</b>	<b>43.80</b>	<b>169.75</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>1042</b>	<b>40.50</b>	<b>39.31</b>	<b>135.98</b>		