

Tartu KJPG koolilõuna menüü 5.09-08.09.2022 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Veisehakklihakaste ürtidega (mahe veiseliha)	200	206	14.83	12.04	10.17	
	Röstitud punane peet ürtidega	65	40	1.25	0.81	6.83	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Kapsas, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	150	39	1.54	0.52	9.04	
	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	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske suvikõrvits	100	19	1.40	0.20	3.20	
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1185</b>	<b>45.07</b>	<b>46.94</b>	<b>149.81</b>	
KOOLILÕUNA	Kala tomati ja paprika kastmes	200	184	12.46	9.89	12.55	4
	Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värske tilliga	65	24	1.38	0.71	3.96	2
	Kartulipuder (mahe kartul)	65	89	1.89	3.07	13.84	2
	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
	Marjane sepikuvorm	120	289	7.17	3.14	58.72	1,2,3
	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
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>1454</b>	<b>48.29</b>	<b>53.57</b>	<b>200.83</b>	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	100	206	14.55	11.55	11.01	1,11,3
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Aurutatud mais	65	64	1.96	0.51	13.46	
	Keedetud makaronid (mahe)	65	104	2.70	1.91	18.59	1,3
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Salatilehtede segu, peet, kurk, hernes	150	54	3.31	1.80	11.29	
	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)	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1361</b>	<b>53.75</b>	<b>57.31</b>	<b>163.35</b>	
KOOLILÕUNA	Kalkunipada köögiviljadega	200	199	13.98	12.65	8.15	2
	Hautatud punane kapsas	65	42	0.94	0.12	9.71	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	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
	Jogurti - maasikatarretis (mahe jogurt)	130	136	4.15	4.38	19.87	2
	Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
	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	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
	Melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
Värske porgandi viilud (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1309</b>	<b>48.47</b>	<b>51.11</b>	<b>168.28</b>	
KOOLILÕUNA							
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1062</b>	<b>39.12</b>	<b>41.79</b>	<b>136.45</b>	