

Tartu KJPG koolilõuna menüü 06.02-09.02.2023 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	100	205	21.95	13.09	0.02		
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1,2	
	Aurutatud brokoli	65	20	1.99	0.22	3.48		
	Keedetud makaronid (mahe)	65	104	2.70	1.91	18.59	1	
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31		
	Porgand(mahe) , hapukapsas, tomat, oad	120	30	1.35	0.27	6.51		
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2	
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11	
	Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35		
	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	287	8.32	3.96	51.79	1,2	
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93		
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
	ESMASPÄEV KOKKU:			1278	60.71	50.17	147.19	
	KOOLILÕUNA	Kalkunipada köögiviljadega	200	199	13.98	12.65	8.15	2
Aurutatud rohelised oad		65	21	1.33	0.08	4.99		
Keedetud kartulid (mahe)		65	68	1.73	0.09	15.38		
Keedetud riis (mahe)		65	84	1.64	0.70	17.74		
Jäasalat, peet, redis, kaalikas		120	32	1.41	0.24	6.75		
Kastmevalik salatitele		20	113	0.20	12.13	0.94	10,2	
Seemnesegu		20	110	4.56	8.74	4.97	11	
Kohupiimavaht		75	140	4.86	5.40	17.21	2	
Maasikakissell		75	59	0.13	0.02	14.48		
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	287	8.32	3.96	51.79	1,2	
Pirn		70	30	0.28	0.28	7.42		
Nuikapsas		100	24	0.50	0.20	6.00		
TEISIPÄEV KOKKU:			1300	46.97	50.91	167.73		
KOOLILÕUNA		Lõhefileetükid seesamiseemnetega	100	199	18.86	13.83	0.15	11,4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2	
	Küpsetatud kaalikapulgad	65	36	0.80	1.54	5.77		
	Kartulipuder (mahe kartul)	65	89	1.89	3.07	13.84	2	
	Keedetud kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1	
	Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	120	53	2.11	1.55	11.58		
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2	
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11	
	Kummeli tee	180	22	0.00	0.00	5.39		
	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	287	8.32	3.96	51.79	1,2	
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01		
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
	KOLMAPÄEV KOKKU:			1314	51.01	59.58	150.94	
	KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega	200	243	11.99	17.74	9.40	1,2
Aurutatud hernes, mais		65	55	2.67	0.38	11.15		
Keedetud tatar		65	78	2.71	0.91	15.08		
Keedetud kartulid (mahe)		65	68	1.73	0.09	15.38		
Valge peakapsas, porgand (mahe), peet, kaalikas		120	37	1.71	0.33	7.77		
Kastmevalik salatitele		20	113	0.20	12.13	0.94	10,2	
Seemnesegu		20	110	4.56	8.74	4.97	11	
Õuna - rukkikook		100	323	4.72	10.91	52.80	1,2,3	
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	287	8.32	3.96	51.79	1,2	
Pirn (mahe)		70	30	0.28	0.28	7.42		
Valge redis		100	16	1.00	0.10	3.50		
NELJAPÄEV KOKKU:			1491	47.92	61.99	192.11		
KOOLILÕUNA								
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00		
NADALA KESKMINNE KOKKU:			1077	41.32	44.53	131.59		