

Tartu KJPG koolilõuna menüü 06.03-09.03.2023 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kanalihatükid	100	143	23.22	5.12	1.01	
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Rõstitud punane peet ürtidega	65	40	1.25	0.81	6.83	
	Keedetud makaronid (mahe)	65	104	2.70	1.91	18.59	1
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Kapsas, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	120	31	1.23	0.42	7.23	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Hibiskuse 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	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	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
ESMASPÄEV KOKKU:			1255	59.24	49.69	144.19	
KOOLILÕUNA	Kurzeme strooganov	200	217	11.99	14.08	11.20	1,2
	Hautatud punane kapsas	65	42	0.94	0.12	9.71	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	65	84	1.85	1.78	15.67	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Kaalikas, marineeritud sibul, porgand (mahe), peet	120	67	1.37	3.32	8.89	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Mõnus kohupiimakreem	150	241	6.89	7.59	36.57	2
	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	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU:			1424	47.50	59.50	179.66	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	100	257	14.18	18.37	8.61	1,11,2,3,4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	65	36	0.80	1.54	5.77	
	Kartuli - lillkapsapuder (mahe kartul)	65	56	1.53	2.56	7.24	2
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Peet ,hapukapsas, porgand (mahe), oad	120	35	1.92	0.27	7.05	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	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	287	8.32	3.96	51.79	1,2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU:			1302	45.78	62.03	144.07	
KOOLILÕUNA	Makaronid hakklihaga (mahe makaronid, mahe veisehakkliha)	350	448	25.26	8.20	67.03	1
	Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värskel tilliga	65	24	1.38	0.71	3.96	2
	Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas (mahe)	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
	Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
	Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
	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	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	NELJAPÄEV KOKKU:			1376	54.14	43.88	194.01
KOOLILÕUNA							1,2
							10,2
							11
							2
							1,2
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
NADALA KESKMINE KOKKU:			1071	41.33	43.02	132.39	