

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 7.11-10.11.2022 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Veisehakklihakaste ürtidega (maheveise hakkliha)	200	206	14.83	12.04	10.17	
	Aurutatud rohelised oad	65	21	1.33	0.08	4.99	
	Keedetud makaronid (mahe)	65	104	2.70	1.91	18.59	1
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Kapsas, kaalikas, lillkapsas, jöhvikad	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	292	8.55	4.33	52.16	1,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
ESMASPÄEV KOKKU:			1199	45.61	47.65	152.43	
KOOLILÕUNA	Köögiviljad sealihaga leemes	200	209	15.59	12.65	10.30	
	Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värske tilliga	65	24	1.38	0.71	3.96	2
	Kartulipuder mahekartulist	65	89	1.89	3.07	13.84	2
	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
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	186	5.58	4.70	31.31	1,2
	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	292	8.55	4.33	52.16	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU:			1341	50.34	54.34	170.26	
KOOLILÕUNA	Kana ahjušašlõkk	100	148	19.28	7.06	2.16	
	Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1,2
	Aurutatud mais	65	64	1.96	0.51	13.46	
	Keedetud riis köögiviljadega (mahe riis)	65	83	2.03	0.69	17.41	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Peet, hapukapsas, porgand (mahe), oad	150	44	2.40	0.34	8.81	
	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	
	Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
	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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
KOLMAPÄEV KOKKU:			1246	54.64	47.83	153.66	
KOOLILÕUNA	Kalapasta (mahe makaronid)	350	563	20.89	21.51	71.83	1,4
	Hautatud punane kapsas	65	42	0.94	0.12	9.71	
	Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	150	46	2.14	0.41	9.71	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Jogurti - maasikatarretis (mahe jogurt)	130	136	4.15	4.38	19.87	2
	Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
	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)	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske porgandi viilud (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	NELJAPÄEV KOKKU:			1355	47.12	43.05	197.29
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
NADALA KESKMINE KOKKU:			1028	39.54	38.57	134.73	