

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 08.05-11.05.2023 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunikaste ürtidega	200	205	12.15	13.48	9.36	1,2
	Röstitud juurseller	65	38	1.06	2.13	4.55	9
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Jääsalat, porgand, redis, hernes	150	51	3.11	0.41	10.42	
	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
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas	100	24	1.1	0.2	5.4	
ESMASPÄEV KOKKU:			1176	43.13	49.48	144.97	
KOOLILÕUNA	Värskekapsa - veisehakklihahautis (mahe veisehakkliha)	200	168	10.95	10.56	9.09	
	Ahjukõrvitsakuubikud	65	33	0.61	2.04	3.62	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud kruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas (mahe)	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
	Puuviljasalat	150	63	0.74	0.52	15.27	
	Maitsestamata jogurt (mahe)	50	26	1.60	1.25	2.10	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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70		
TEISIPÄEV KOKKU:			1188	42.65	47.20	156.22	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	100	167	20.30	9.02	1.46	
	Pimakkaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe)	65	40	1.25	0.81	6.83	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Porgand, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	150	38	2.20	0.35	8.01	
	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	
	Mustsõstramorss	180	96	0.50	0.18	24.08	
	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	
Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70		
KOLMAPÄEV KOKKU:			1270	52.54	50.33	156.47	
KOOLILÕUNA	Kala kõogiviljadega	200	192	28.48	5.51	7.20	4;9
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	84	1.85	1.78	15.67	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Jääsalat, porgand, kurk, hernes	150	49	2.96	0.41	9.90	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
	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), sh rukkileib	100	290	8.43	4.11	52.28	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
NELJAPÄEV KOKKU:			1239	60.27	40.70	163.93	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			975	39.72	37.54	124.32	