

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 10.04-13.04.2023 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste (mahe veisehakkliha)	200	210	14.13	12.47	10.79	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	65	36	0.80	1.54	5.77	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, hernes	150	51	3.11	0.41	10.42	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemneseegu	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 kapsas	100	24	1.1	0.2	5.4	
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1202</b>	<b>44.99</b>	<b>48.12</b>	<b>152.46</b>	
KOOLILÕUNA	Tomatine kanapasta (mahe pasta)	350	522	24.76	22.39	55.56	1,2
	Aurutatud rohelised oad	65	21	1.33	0.08	4.99	
	Valge peakapsas, redis, peet, kaalikas (mahe)	150	46	2.14	0.41	9.71	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemneseegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Marja- rukkivaht (mahe roosuhkur)	100	127	1.06	0.24	30.34	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)	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>1429</b>	<b>52.40</b>	<b>55.21</b>	<b>185.42</b>	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	100	152	20.54	7.52	0.69	
	Šampinjoniakaste	100	84	1.16	7.21	3.91	1,2
	Aurutatud rohelised herned	65	46	3.38	0.26	8.84	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	150	67	2.64	1.94	14.48	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemneseegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Punasesõstramorss	180	95	0.63	0.32	22.87	
	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1301</b>	<b>55.06</b>	<b>51.20</b>	<b>164.60</b>	
KOOLILÕUNA	Valgekalafilee koorekastmes	200	301	21.85	18.46	12.55	1,2,4
	Aurutatud rohelised herned	65	46	3.38	0.26	8.84	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, kaalikas (mahe)	150	36	1.54	0.38	8.06	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemneseegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kuldne kõrvitsakreem (mahe roosuhkur)	150	239	5.28	10.63	31.10	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 (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1467</b>	<b>58.04</b>	<b>62.52</b>	<b>174.57</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>1080</b>	<b>42.10</b>	<b>43.41</b>	<b>135.41</b>	