

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 10.10-13.10.2022 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	100	162	22.06	7.10	2.46	1,7
	Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Röstitud punane peet ürtidega	65	40	1.25	0.81	6.83	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Kapsas, oad, redis, peet	150	41	2.02	0.22	9.00	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemneseugu	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)	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1246</b>	<b>58.49</b>	<b>47.82</b>	<b>146.70</b>	
KOOLILÕUNA	Mulgikapsad sealihaga	200	196	15.19	10.33	10.89	1
	Röstitud suvikõrvits	65	51	1.24	4.07	2.83	
	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	150	36	1.54	0.38	8.06	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemneseugu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Rabarberi-rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
	Pria piimatooted (mahe)	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>1262</b>	<b>45.62</b>	<b>47.91</b>	<b>167.24</b>	
KOOLILÕUNA	Ahjulõhefilee	100	210	22.26	16.05	0.53	4
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
	Aurutatud kollased oad	65	19	1.16	0.07	4.37	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud pärl kus-kuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Punane peakapsas, porgand (mahe), kaalikas, hernes	150	60	3.30	0.49	12.75	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemneseugu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kodujuust hapukoorega	20	25	2.20	1.00	0.48	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
	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
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1368</b>	<b>57.92</b>	<b>61.05</b>	<b>158.14</b>	
KOOLILÕUNA	Kalkunirisoto (mahe riis)	350	465	19.38	16.63	60.94	
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
	Salatilehtede segu, peet, porgand (mahe), jõhvikas	150	47	1.66	2.02	10.84	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemneseugu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kaerahelbe - ploomikrõbedik	100	291	4.44	10.19	45.28	1,2
	Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
	Pria piimatooted (mahe piim)	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1589</b>	<b>49.86</b>	<b>68.14</b>	<b>203.41</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>1093</b>	<b>42.38</b>	<b>44.98</b>	<b>135.10</b>	