

Tartu KJPG koolilõuna menüü 13.02-16.02.2023 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Bolognesekast (mahe veisehakkliha)	200	238	15.15	10.89	20.90	1
	Aurutatud mais	65	64	1.96	0.51	13.46	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Keedetud spagetid (mahe)	65	45	1.48	0.69	7.98	1
	Kapsas, oad, redis, peet	120	33	1.62	0.18	7.20	
	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 (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	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1183</b>	<b>45.31</b>	<b>45.01</b>	<b>154.34</b>	
KOOLILÕUNA	Kalapada	200	217	16.49	11.94	11.99	4
	Aurutatud brokoli	65	20	1.99	0.22	3.48	
	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	120	29	1.23	0.30	6.45	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Mustsõstrakreem riisiga (mahe riis)	150	286	2.68	14.07	36.11	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	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>1396</b>	<b>48.61</b>	<b>59.02</b>	<b>172.29</b>	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid sinepiga	100	187	20.25	11.25	1.48	10
	Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Röstitud punane peet ürtidega	65	40	1.25	0.81	6.83	
	Keedetud kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Kartulipuder (mahe kartul)	65	89	1.89	3.07	13.84	2
	Punane peakapsas, porgand (mahe), kaalikas, hernes	120	48	2.64	0.39	10.20	
	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	
	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	287	8.32	3.96	51.79	1,2
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1281</b>	<b>53.59</b>	<b>55.58</b>	<b>147.03</b>	
KOOLILÕUNA	Kalkunipilaff (mahe riis)	350	614	24.04	20.75	83.55	
	Aurutatud rohised oad	65	21	1.33	0.08	4.99	
	Hiinakapsas, kurk, peet, kõrvits	120	28	1.38	0.21	5.64	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Sepikuvorm kõrvitsa, õuna ja jõhvikatega (mahe muna)	100	226	4.59	3.84	42.32	1,2,3
	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 (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1577</b>	<b>53.59</b>	<b>56.48</b>	<b>216.54</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>1088</b>	<b>40.22</b>	<b>43.22</b>	<b>138.04</b>	