

Tartu KJPG koolilõuna menüü 13.03-16.03.2023 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune haklihakaste	200	151	11.36	8.73	7.27	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	65	36	0.80	1.54	5.77	
	Keedetud makaronid (mahe)	65	104	2.70	1.91	18.59	1
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Hiinakapsas, kurk, redis, peet	120	27	1.44	0.21	5.25	
	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	
	Mustsõstramorss	180	96	0.50	0.18	24.08	
	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	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
	ESMASPÄEV KOKKU:			1211	46.83	44.79	157.90
KOOLILÕUNA	Kalkuniguljašš	200	243	11.73	13.88	18.02	1,2
	Aurutatud lillkapsas, porgand (mahe) ja rohelised herned	65	22	1.22	0.21	4.68	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	2
	Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	120	37	1.71	0.33	7.77	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.71	
	Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	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	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
TEISIPÄEV KOKKU:			1372	44.20	53.83	180.74	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	100	205	21.95	13.09	0.02	
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Röstitud punane peet ürtidega	65	40	1.25	0.81	6.83	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Salatilehtede segu, redis, porgand (mahe), jõhvikas	120	38	1.32	1.62	8.67	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kodujuust hapukoorega	20	25	2.20	1.00	0.48	2
	Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
	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 (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU:			1311	54.77	59.26	145.78	
KOOLILÕUNA	Lõhepasta (mahe pasta)	350	444	21.06	13.91	58.94	1,2,4
	Aurutatud brokoli	65	20	1.99	0.22	3.48	
	Hiinakapsas, varsseller, redis, peet	120	28	1.59	0.24	5.70	9
	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 (mahe õun)	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	287	8.32	3.96	51.79	1,2
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU:			1386	53.10	50.79	183.88	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
NADALA KESKMINE KOKKU:			1056	39.78	41.73	133.66	