

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 14.11.2022 17.11.2022 XL menüü vanus 16-19 ja enam		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
	Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	65	36	0.80	1.54	5.77	
	Keedetud kurkumiriis (mahe)	65	89	1.76	0.74	18.66	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Hiinakapsas, kurk, redis, peet	150	33	1.80	0.26	6.56	
	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)	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93		
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
ESMASPÄEV KOKKU:			1230	53.41	52.51	140.04	
KOOLILÕUNA	Kuskuss kalkuni ja köögiviljadega	350	459	21.30	15.63	60.15	1
	Aurutatud lillkapsas, porgand ja rohelised herned	65	22	1.22	0.21	4.68	
	Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	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
	Marjane sepikuvorm	100	241	5.98	2.62	48.93	1,2,3
	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)	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	TEISIPÄEV KOKKU:			1461	53.26	50.87	204.37
KOOLILÕUNA	Ahjulõhefileetükid	100	233	22.27	16.04	0.54	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Aurutatud brokoli	65	20	1.99	0.22	3.48	
	Kartulipuder mahekartulist	65	89	1.89	3.07	13.84	2
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Salatilehtede segu, peet, porgand (mahe), jõhvikas	150	47	1.66	2.02	10.84	
	Kodujuust hapukoorega	20	25	2.20	1.00	0.48	2
	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	
	Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
	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 (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Värske suvikõrvits	100	19	1.40	0.20	3.20		
KOLMAPÄEV KOKKU:			1371	62.11	60.98	148.27	
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega	200	243	11.99	17.74	9.40	1,2
	Hautatud hapukapsas	65	61	0.71	2.42	9.27	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	84	1.85	1.78	15.67	
	Hiinakapsas, varsseller, redis, peet	150	35	1.99	0.30	7.12	9
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Õuna - odravaht	100	123	1.10	0.36	28.96	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Värske porgandi viilud (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU:			1379	43.53	55.74	180.19	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1088	42.46	44.02	134.57	