

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 15.05-19.05.2023 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	100	150	20.90	7.40	0.02		
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2	
	Aurutatud brokoli	65	20	1.99	0.22	3.48		
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74		
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08		
	Redis, brokoli, peet, mais	150	71	3.26	0.53	14.34		
	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		
	Mahlajook (mahe õunamahl)	180	43	0.02	0.02	10.35		
	Pria piimatooted (mahe piim)	250	132	7.70	6.25	11.40	2	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	100	290	8.43	4.11	52.28	1,2	
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42		
Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40			
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1232</b>	<b>55.32</b>	<b>47.70</b>	<b>149.95</b>		
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsahautis	200	208	15.63	13.03	9.02		
	Aurutatud rohelised oad	65	21	1.33	0.08	4.99		
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38		
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74		
	Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	150	40	1.96	1.72	8.97		
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2	
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11	
	Toorjuustuvaht kaerahelbe ja marjadega	150	178	8.27	3.71	28.03	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), sh rukkileib	100	290	8.43	4.11	52.28	1,2	
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93		
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>1308</b>	<b>52.92</b>	<b>51.38</b>	<b>168.86</b>		
KOOLILÕUNA								
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
KOOLILÕUNA	Hakliha-riisipajaroo aedviljadega(mahe veiseliha, riis ja porgand)	350	572	22.33	25.82	61.56		
	Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas(mahe)	150	39	2.31	0.39	8.23		
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2	
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11	
	Kaerahelbe - õunakrõbedik (mahe õun)	100	287	4.08	10.05	46.18	1,2	
	Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	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), sh rukkileib	100	290	8.43	4.11	52.28	1,2	
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
	<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1654</b>	<b>51.98</b>	<b>68.47</b>	<b>209.83</b>	
	KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	100	207	15.55	12.27	8.61	1,11,2,3,4
Koorekaste tilliga		100	108	1.41	9.11	5.50	1,2	
Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)		65	40	1.25	0.81	6.83		
Ahjukartulid köögiviljadega (mahe kartul ja porgand)		65	71	1.73	1.83	12.68		
Keedetud pärl kuskuss		65	81	2.50	1.69	14.22	1	
Valge peakapsas(mahe), porgand (mahe),kaalikas(mahe), hernes		150	59	3.11	0.49	12.75		
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		
Marjamorss		180	75	0.28	0.03	18.00		
Maitsevesi		180	3	0.13	0.17	0.86		
Pria piimatooted (mahe piim)		250	132	7.70	6.25	11.40	2	
Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib		100	290	8.43	4.11	52.28	1,2	
Õun (mahe)		70	28	0.14	0.25	6.93		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50			
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>1334</b>	<b>47.99</b>	<b>57.98</b>	<b>159.47</b>		
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1106</b>	<b>41.64</b>	<b>45.11</b>	<b>137.62</b>		