

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 17.04-20.04.2023 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	100	154	20.56	7.53	0.92		
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1,2	
	Aurutatud rohelised oad	65	21	1.33	0.08	4.99		
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08		
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74		
	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	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		
Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40			
ESMASPÄEV KOKKU:			1225	56.15	44.24	155.31		
KOOLILÕUNA	Sealihapilaff (mahe riis)	350	516	20.73	19.26	65.33		
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59		
	Salatilehtede segu, kaalikas (mahe), peet, 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	
	Kohupiimavorm	75	133	5.41	2.85	21.17	1,2,3	
	Marjakissell	75	54	0.12	0.01	13.11		
	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	
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93		
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
	TEISIPÄEV KOKKU:			1471	51.95	56.27	196.78	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss mahe munaga	100	207	15.55	12.27	8.61	1,11,2,3,4	
	Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2	
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	65	40	1.25	0.81	6.83		
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38		
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31		
	Valge peakapsas, 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	
	Kodujuust hapukoorega	20	25	2.20	1.00	0.48	2	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86		
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00		
	Roheline tee	180	29	0.00	0.00	7.19		
	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 (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42			
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50			
KOLMAPÄEV KOKKU:			1332	54.91	56.26	152.92		
KOOLILÕUNA	Makaronid kanaga (mahe makaronid)	350	495	18.00	16.88	67.32	1	
	Ahjukõrvitsakuubikud	65	33	0.61	2.04	3.62		
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	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	
	Jogurtitarretis mangotükkidega (mahe jogurt)	150	215	5.07	7.13	32.18	2	
	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	
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01		
	Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
	NELJAPÄEV KOKKU:			1534	49.17	58.57	205.64	
	KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1113	42.44	43.07	142.13		