

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 17.10-20.10.2022 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	100	152	20.54	7.52	0.69		
	Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2	
	Aurutatud rohelised oad	65	21	1.33	0.08	4.99		
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31		
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08		
	Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	150	67	2.64	1.94	14.48		
	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)	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2	
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
	Suvikõrvits	100	19	1.40	0.20	3.20		
ESMASPÄEV KOKKU:			1248	59.10	49.39	147.61		
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste	200	205	11.74	14.24	8.30	1,2	
	Hautatud punane kapsas	65	42	0.94	0.12	9.71		
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	84	1.85	1.78	15.67		
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74		
	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	
	Nuudlivorm porgandi ja õuntega (mahe porgand)	100	110	1.91	3.95	17.01	1,2,3	
	Pria piimatooted (mahe piim)	250	132	7.70	6.25	11.40	2	
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00		
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86		
	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:			1276	42.67	53.45	161.62	
KOOLILÕUNA	Laisad kapsarullid maheveise hakklihaga	200	181	10.10	5.00	24.66		
	Ahjuporgandi ribad (mahe)	65	33	0.76	1.17	5.68		
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38		
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1	
	Valge peakapsas, porgand (mahe), kaalikas, 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		
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86		
	Piparmündi tee	180	22	0.00	0.00	5.39		
	Pria piimatooted (mahe piim)	250	132	7.70	6.25	11.40	2	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2	
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58		
	Redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
	KOLMAPÄEV KOKKU:			1139	40.83	40.58	158.49	
KOOLILÕUNA	Kartuli - lõhe ahjuroog (mahe kartul, mahe muna)	350	405	21.60	18.07	40.51	2,3,4	
	Rõstitud rooskapsas	65	37	2.28	2.27	2.86		
	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	
	Lvovi sõrnik (vormiroog mahe munaga)	80	209	7.01	8.11	26.24	1,2,3	
	Marjasegu	20	1	0.12	0.01	0.02		
	Pria piimatooted (mahe piim)	150	79	4.74	3.75	6.63	2	
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00		
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86		
	Leivatoodete valik (5 sorti)	95	277	8.12	4.11	49.55	1,2	
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42		
	Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40		
	NELJAPÄEV KOKKU:			1330	52.60	59.56	154.37	
	KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00		
NADALA KESKMINE KOKKU:			999	39.04	40.60	124.42		