

Eesti teemapäevad

Tartu KJPG koolilõuna menüü 20.02-23.02.2023 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	100	154	20.56	7.53	0.92	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	65	36	0.80	1.54	5.77	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Teräsüük ehk kruubiroog ubade ja kapsaga(Võru)	65	87	2.88	2.68	13.95	1
	Porgand, aurutatud brokoli, redis, kõrvits	120	31	1.85	0.31	6.58	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	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	132	7.70	6.25	11.40	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	287	8.32	3.96	51.79	1,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU:			1194	52.37	50.63	137.31	
KOOLILÕUNA	Mulgikapsad sealihaga (Mulgimaa)	200	196	15.19	10.33	10.89	1
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Jääsalat, peet, redis, kaalikas	120	32	1.41	0.24	6.75	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1,2,3
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	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)	100	287	8.32	3.96	51.79	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU:			1299	46.93	53.40	162.56	
KOOLILÕUNA	Räimevorm (Lääne)	100	110	11.96	5.18	3.92	1;2;3;4
	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 läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Kartuli-kaalikatamp (mahe kartul) (Mulgimaa)	65	55	1.01	2.97	6.72	2
	Salatilehtede segu, mais, lillkapsas, porgand	120	52	2.11	1.64	11.61	
	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	
	Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
	Pria piimatooted (mahe piim)	250	132	7.70	6.25	11.40	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	287	8.32	3.96	51.79	1,2
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU:			1258	49.82	52.80	148.79	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihist pikkpoiss	100	206	14.55	11.55	11.01	1,11,3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Aurutatud lillkapsas, porgand ja rohelised oad	65	22	1.22	0.21	4.68	
	Keedetud kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Mulgipuder, ehk poolvillane puder (mahe kartul) (Mulgimaa)	65	71	1.36	2.92	10.15	1,2
	Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	120	48	2.49	0.39	10.20	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kama- kohupiimakreem marjadega (Mulgimaa)	130	189	6.65	2.28	35.42	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
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40		
NELJAPÄEV KOKKU:			1398	53.52	56.78	173.29	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:							
NADALA KESKMINE KOKKU:			1287	50.66	53.40	155.49	