

Tartu KJPG koolilõuna menüü 20.03-23.03.2023 XL menüü vanus 16-19 ja enam		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 riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Redis, brokoli, peet, mais	120	56	2.60	0.43	11.48	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	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	287	8.32	3.96	51.79	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40		
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1221</b>	<b>53.63</b>	<b>47.72</b>	<b>148.87</b>	
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega	200	243	11.99	17.74	9.40	1,2
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
	Keedetud makaronid (mahe)	65	104	2.70	1.91	18.59	1
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Peet, hapukapsas, tomat, oad	120	33	1.53	0.21	6.81	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	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	287	8.32	3.96	51.79	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>1291</b>	<b>43.04</b>	<b>52.37</b>	<b>166.82</b>	
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 mais	65	64	1.96	0.51	13.46	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Peet, kaalikas (mahe), porgand (mahe), jõhvikad	120	38	1.50	0.48	8.40	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Punasesõstramorss	180	95	0.63	0.32	22.87	
	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 (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1373</b>	<b>59.22</b>	<b>55.60</b>	<b>162.51</b>	
KOOLILÕUNA	Lillkapsa - läätsepilaff kanaga (mahe riis, mahe läätsed)	350	488	24.88	14.68	65.85	
	Röstitud juurseller	65	38	1.06	2.13	4.55	9
	Salatilehtede segu, sibul, peet (mahe), valge redis	120	32	1.56	1.38	7.17	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Maasika-jogurtidessert (mahe jogurt)	130	194	2.59	6.20	31.71	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	287	8.32	3.96	51.79	1,2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1499</b>	<b>53.04</b>	<b>56.15</b>	<b>203.20</b>	
KOOLILÕUNA							
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1077</b>	<b>41.79</b>	<b>42.37</b>	<b>136.28</b>	