

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 26.09.2022 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	100	167	20.30	9.02	1.46	
	Hapukoore-tomatikaste	100	95	1.22	7.15	6.75	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 tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Porgand (mahe), kõrvits, kaalikas, varsseller	150	37	1.46	0.38	8.78	9
	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
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU:			1229	51.74	51.52	143.61	
KOOLILÕUNA	Lillkapsa - läätsepilaff kanaga (mahe riis, mahe läätsed)	350	488	24.88	14.68	65.85	
	Rõstitud punane peet ürtidega	65	40	1.25	0.81	6.83	
	Hiina kapsas, redis, mais, porgand (mahe)	150	63	2.48	0.59	13.16	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Mustsõstrakreem riisiga	150	286	2.68	14.07	36.11	2
	Pria piimatooted (mahe piim)	250	131	7.90	6.25	11.05	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
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	TEISIPÄEV KOKKU:			1588	54.12	62.59	206.21
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	100	257	14.18	18.37	8.61	1,11,2,3,4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Aurutatud brokoli ja porgandi segu	65	21	1.32	0.24	4.24	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Peet, porgand (mahe), porru, rohelised herned	150	65	3.68	0.52	12.94	
	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
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook	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
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU:			1373	54.69	58.97	157.68	
KOOLILÕUNA	Hakkliha-köögiviljapada (mahe veisehakkliha)	200	153	7.74	9.58	11.09	
	Ahjukõrvitsakuubikud	65	33	0.61	2.04	3.62	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	84	1.85	1.78	15.67	
	Porgand (mahe), tomat, aurutatud brokoli, redis	150	37	2.16	0.39	7.59	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kuldne sepikuvom	80	198	3.99	3.56	38.01	1,2,3
	Pria piimatooted (mahe piim)	250	131	7.90	6.25	11.05	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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU:			1292	41.20	49.94	176.24	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
NADALA KESKMINNE KOKKU:			1096	40.35	44.60	136.75	