

Teemapäevad Tähed taldrikus

Tartu KJPG koolilõuna menüü 29.05-01.06.2023 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	
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Aurutatud mais	65	64	1.96	0.51	13.46	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, hernes	150	51	3.11	0.41	10.42	
	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)	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	100	290	8.43	4.11	52.28	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70		
ESMASPÄEV KOKKU:			1291	53.35	52.57	155.23	
Johandra-Lisett Iljušin road							
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	100	150	20.90	7.40	0.02	
	Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värsket tilliga	65	24	1.38	0.71	3.96	2
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Kaalikas (mahe), peet, porgand (mahe), tomat	150	75	1.37	4.16	9.24	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Mango - chia magustoit (mahe jogurt)	120	86	3.65	3.46	11.42	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), sh rukkileib	100	290	8.43	4.11	52.28	1,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
TEISIPÄEV KOKKU:			1273	54.53	54.70	146.55	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	100	207	15.55	12.27	8.61	1,11,2,3,4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	65	33	0.61	2.04	3.62	
	Kartulipuder (mahe kartul)	65	89	1.89	3.07	13.84	2
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	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	
	Kummeli tee	180	22	0.00	0.00	5.39	
	Pria piimatooted (mahe)	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	100	290	8.43	4.11	52.28	1,2
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värskel kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
KOLMAPÄEV KOKKU:			1269	47.19	58.83	145.45	
KOOLILÕUNA	Makaronid hakklihaga (mahe makaronid, mahe veisehakkliha)	350	448	25.26	8.20	67.03	1
	Röstitud juurseller	65	38	1.06	2.13	4.55	9
	Valge peakapsas (mahe), porru, peet, kaalikas	150	46	2.14	0.41	9.71	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kuldne sepikuvorm (mahe muna)	120	297	5.99	5.33	57.01	1,2,3
	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), sh rukkileib	100	290	8.43	4.11	52.28	1,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU:			1540	57.44	47.94	223.24	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1075	42.50	42.81	134.09	