

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 03.10-06.10.2022 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksastrooganov	150	167	9.93	10.26	9.14	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, hernes	120	41	2.49	0.33	8.34	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	80	233	6.84	3.46	41.73	1,2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Salatilehed	100	19	1.28	1.81	4.32	
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>802</b>	<b>26.96</b>	<b>27.49</b>	<b>119.50</b>	
Suvikõrvitsa ja oa hautis (mahe oad)		150	89	3.16	4.91	7.88	9
KOOLILÕUNA	Koorene lõhesupp (mahe kartul)	300	210	11.80	9.43	21.03	2,4
	Kakaopuding marjadega	150	204	4.57	3.80	36.84	2
	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)	90	262	7.70	3.89	46.94	1,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>811</b>	<b>29.58</b>	<b>21.49</b>	<b>125.23</b>	
Juurviljapüreesupp (mahe kartul,- ja porgand)		300	229	4	15.51	20.74	2
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakints	60	171	9.75	14.28	1.43	
	Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	120	53	2.11	1.55	11.58	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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 piim)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	90	262	7.70	3.89	46.94	1,2
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>872</b>	<b>30.11</b>	<b>34.00</b>	<b>117.84</b>	
Kapsa - riisikotlet		60	66	1.65	2.41	9.72	1,2,3
KOOLILÕUNA	Kalkuni-kikerhernesupp	300	230	13.86	10.76	18.93	
	Maasika-jogurtidessert (mahe jogurt)	150	224	2.98	7.16	36.59	2
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					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
	Melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>787</b>	<b>26.51</b>	<b>22.67</b>	<b>117.97</b>	
Köögilviljasupp kikerhernestega (mahe kartul,- ja porgand)		300	199	3.99	9.71	24.87	
KOOLILÕUNA							
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	
<b>NADALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>654</b>	<b>22.63</b>	<b>21.13</b>	<b>96.11</b>	