

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 7.11-10.11.2022 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Veisehakklihakaste ürtidega (maheveise hakkliha)	150	155	11.13	9.03	7.63	
	Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
	Keedetud makaronid (mahe)	60	96	2.50	1.76	17.16	1
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Kapsas, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	120	31	1.23	0.42	7.23	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
ESMASPÄEV KOKKU:			823	29.09	26.75	120.67	
Läätsed tomati ja karriga (mahe läätsed)		150	177	10.09	5.93	21.47	9
KOOLILÕUNA	Hapukapsasupp sealihaga	300	217	14.19	10.07	17.94	1
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	186	5.58	4.70	31.31	1,2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU:			813	30.07	25.75	116.77	
Hapukapsasupp (lihata)		300	138	2.25	6.49	18.4	1
KOOLILÕUNA	Kana ahjušašlökk	60	89	11.57	4.24	1.29	
	Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1,2
	Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
	Keedetud riis kõögiviljadega (mahe riis)	60	76	1.87	0.64	16.07	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Peet, hapukapsas, porgand(mahe), oad	120	35	1.92	0.27	7.05	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	75	219	6.41	3.24	39.12	1,2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
KOLMAPÄEV KOKKU:			845	33.52	26.94	120.50	
Porgandikotlet (mahe porgand)		60	94	2.28	3.29	14.6	1,2,3
KOOLILÕUNA	Lihne kalasupp (mahe kartul)	300	212	8.70	12.26	17.93	4
	Jogurti - maasikatarretis (mahe jogurt)	130	136	4.15	4.38	19.87	2
	Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted (mahe)	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske porgandi viilud (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU:			808	27.50	25.55	118.08	
Kaunviljapüreesupp (mahe oad)		300	463	19.02	20.32	60.08	2
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
NADALA KESKMINE KOKKU:			658	24.04	21.00	95.20	