

Tartu KJPG koolilõuna menüü 13.02-16.02.2023 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Bolognesekaste (mahe veisehakkliha)	150	179	11.36	8.16	15.67	1
	Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Keedetud spagetid (mahe)	60	41	1.37	0.64	7.36	1
	Kapsas, oad, redis, peet	120	33	1.62	0.18	7.20	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Hibiskuse tee	180	22	0.00	0.00	5.39	
	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)	80	229	6.66	3.17	41.43	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>810</b>	<b>29.11</b>	<b>24.64</b>	<b>121.92</b>	
	Köögiviljabolognese	150	62	2.57	0.40	12.86	9
KOOLILÕUNA	Lihtne kalasupp (mahe kartul)	300	212	8.70	12.26	17.93	4
	Mustsõstrakreem riisiga (mahe riis)	150	286	2.68	14.07	36.11	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	95	272	7.91	3.76	49.20	1,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>902</b>	<b>25.90</b>	<b>34.46</b>	<b>122.26</b>	
	Köögiviljasupp lihata (mahe kartul)	300	169	2.5	10.95	17.49	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid sinepiga	60	112	12.15	6.75	0.89	10
	Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Röstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
	Keedetud kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	82	1.75	2.83	12.77	2
	Punane peakapsas, porgand (mahe), kaalikas, hernes	120	48	2.64	0.39	10.20	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	95	272	7.91	3.76	49.2	1,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>878</b>	<b>33.18</b>	<b>28.55</b>	<b>125.67</b>	
	Kartulipannkook (mahe kartul)	60	82	2.06	2.87	12.40	1,2,3
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe kartul)	300	183	14.56	7.76	14.89	
	Sepikuvorm kõrvitsa, õuna ja jõhvikatega (mahe muna)	100	226	4.59	3.84	42.32	1,2,3
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted (mahe piim)	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	90	258	7.49	3.56	46.61	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>793</b>	<b>32.65</b>	<b>19.43</b>	<b>121.74</b>	
	Lillkapsapüreesupp	300	147	2.95	12.23	8.08	2
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>677</b>	<b>24.17</b>	<b>21.42</b>	<b>98.32</b>	