

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 14.11.2022 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	97	13.24	4.26	1.48	1,7
	Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Keedetud kurkumiris (mahe)	60	82	1.62	0.69	17.22	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Hiinakapsas, kurk, redis, peet	120	27	1.44	0.21	5.25	
	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	
	Hibiskuse tee	180	22	0.00	0.00	5.39	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	95	277	8.12	4.11	49.55	1,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
ESMASPÄEV KOKKU:			886	33.12	32.41	118.15	
Oa- ja aedviljahautis (mahe oad)		150	102	3.92	4.92	9.85	9
KOOLILÕUNA	Porgandi - õuna püreesupp kalkunilihaga (mahe porgand)	300	285	13.08	19.69	15.63	2
	Röstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
	Mariane sepikuvorm	100	241	5.98	2.62	48.93	1,2,3
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	95	277	8.12	4.11	49.55	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
TEISIPÄEV KOKKU:			892	29.80	27.41	133.29	
Porgandi - õuna püreesupp (mahe porgand)		300	228	2.06	18.34	15.63	2
KOOLILÕUNA	Ahjulõhefileetükid	60	140	13.36	9.63	0.32	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
	Kartulipuder mahekartulist	60	82	1.75	2.83	12.77	2
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Salatilehtede segu, peet, porgand (mahe), jõhvikas	120	38	1.32	1.62	8.67	
	Kodujuust hapukoorega	15	18	1.65	0.75	0.36	2
	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	
	Mariamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	80	233	6.84	3.46	41.73	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske suvikõrvits	100	19	1.40	0.20	3.20		
KOLMAPÄEV KOKKU:			890	38.30	30.85	117.32	
Peedi-kikerheme kotlet (mahe kikerhernes)		60	74	3.41	0.69	12.52	1
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartul)	300	347	15.15	15.25	38.41	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Õuna - odravaht	100	123	1.10	0.36	28.96	1
	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)	60	175	5.13	2.60	31.30	1,2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Värske porgandi viilud (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU:			874	28.65	26.74	131.59	
Seljanka lihata (mahe kartul)		300	225	2.82	12.08	27.28	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			708	25.97	23.48	100.07	