

Tartu KJPG koolilõuna menüü 16.01-19.01.2023 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste veiselihast (mahe veisehakkliha)	150	157	10.60	9.35	8.09	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38	
	Keedetud läätsed	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, hernes	120	41	2.49	0.33	8.34	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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	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 kapsas	100	24	1.1	0.2	5.4	
ESMASPÄEV KOKKU:			848	31.36	27.58	119.48	
Kikerherne - porgandikarri (mahe kikerhernes, mahe porgand)		150	147	4.23	7.52	15.48	
KOOLILÕUNA	Kanasupp valgete ubadega (mahe kartul)	300	337	11.83	21.69	25.15	
	Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	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)	85	248	7.27	3.68	44.34	1,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU:			858	26.80	30.00	122.16	
Köögiviljasupp valgete ubadega		300	197	3.68	9.44	25.38	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	60	91	12.32	4.51	0.42	
	Šampinjoniaste	100	84	1.16	7.21	3.91	1,2
	Aurutatud rohelistes herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
	Kartulipuder mahekartulist	60	82	1.75	2.83	12.77	2
	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	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	
	Punasesõstramorss	180	95	0.63	0.32	22.87	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	70	204	5.99	3.03	36.51	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU:			874	31.89	30.22	126.14	
Peedi-kikerherne kotlet (mahe kikerhernes)		60	74	3.41	0.69	12.52	1
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartul)	300	220	11.10	9.19	23.48	4
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kuldne kõrvitsakreem	150	239	5.28	10.63	31.10	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)	95	277	8.12	4.11	49.55	1,2
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
NELJAPÄEV KOKKU:			825	26.47	28.48	116.63	
Seljanka lihata (mahe kartul)		300	225	2.82	12.08	27.28	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
NADALA KESKMINE KOKKU:			681	23.30	23.26	96.88	