

Tartu KJPG koolilõuna menüü 19.09-22.09.2022 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	60	91	12.32	4.51	0.42	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Keedetud kruup	60	68	1.74	0.42	14.87	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
	Seemneseugu	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)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40		
ESMASPÄEV KOKKU:			808	33.48	23.49	122.21	
	Suvikõrvitsahautis	300	178	5.05	6.69	27.06	
KOOLILÕUNA	Veisehakklihasupp läätsedega (mahe veiseliha, mahe läätsed)	300	285	13.38	16.55	18.66	
	Puuviljasalat	150	63	0.74	0.52	15.27	
	Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
	Pria piimatooted (mahe)	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)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske porgandi viilud (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU:			793	28.91	26.10	110.25	
	Kartuli - läätsesupp (mahe veiseliha, mahe läätsed)	300	264	9.43	9.8	33.84	
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
	Keedetud makaronid (mahe)	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Valge peakapsas, porgand (mahe), kaalikas, hernes	120	48	2.49	0.39	10.20	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemneseugu	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	
	Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU:			886	31.84	30.81	121.73	
	Oakotlet (Vegan, mahe uba)	60	80	3.01	2.15	11.51	1,10
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul)	300	187	11.28	8.03	18.56	4
	Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.71	
	Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	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)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Värske kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU:			830	29.60	23.44	125.05	
	Juurviljapüreesupp (mahe kartul, mahe porgand)	300	229	4	15.51	20.74	2
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			663	24.77	20.77	95.85	