

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 21.11-24.11.2022 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Koorene kalkunikaste	150	144	9.41	7.96	9.31	1,2
	Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38	
	Redis, brokoli, peet, mais	120	56	2.60	0.43	11.48	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	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 (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	
	Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU:			844	27.31	28.37	123.15	
	Kikerherne-paprikakaste (vegan, mahe kikerhersed)	150	132	5.90	2.19	19.63	1
KOOLILÕUNA	Läätse-köögiviljasupp veisehakklihaga (mahe läätsed,- ja hakkliha)	300	264	14.18	15.76	17.71	
	Marjatarretis	130	139	2.97	0.02	30.95	
	Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	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	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske porgandi viilud (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU:			817	27.18	27.74	115.59	
	Karrine kartuli - läätsesupp (mahe kartul ja läätsed)	300	378	20.85	10.34	51.31	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna)	60	124	8.73	6.93	6.60	1,11,3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Rõstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Valge peakapsas, porgand (mahe), kaalikas, hernes	60	24	1.25	0.20	5.10	
	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	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Piparmündi tee	180	22	0.00	0.00	5.39	
	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	
Varseller	100	16	1.10	0.20	3.60	9	
KOLMAPÄEV KOKKU:			834	28.75	29.92	115.86	
	Oakotlet (Vegan, mahe oad)	60	80	3.01	2.15	11.51	1,10
KOOLILÕUNA	Värviine kalasupp kinoaga (mahe kartul)	300	213	10.52	14.26	12.37	4
	Kakao - jogurtidessert marjadega (mahe jogurt)	150	192	6.68	3.68	32.44	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	277	8.12	4.11	49.55	1,2
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
Värske kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
NELJAPÄEV KOKKU:			819	31.54	26.48	114.19	
	Kõrvitsapüreesupp	300	215	3.91	13.39	22.67	2,9
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
	Köögiviljapikkpoiss	60	81	2.05	2.24	13.79	1,3
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			663	22.96	22.50	93.76	