

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 31.10-03.11.2022 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	60	100	12.18	5.41	0.88	
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Aurutatud brokoli ja lillkapsas	60	17	1.54	0.18	3.28	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Keedetud täisteranis	60	73	1.32	1.00	13.73	
	Peet, porgand (mahe), kapsas, kaalikas	120	40	1.68	0.39	8.46	
	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	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Pria piimatooted	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 kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>856</b>	<b>30.88</b>	<b>29.83</b>	<b>117.27</b>	
Herne- ja aedviljahautis		150	116	4.69	4.12	16.88	
KOOLILÕUNA	Kana-läätsesupp (mahe läätsed ja kartul)	300	372	14.66	21.86	30.01	
	Karamellpuding marjadega	150	235	2.15	1.63	52.32	2
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	80	233	6.84	3.46	41.73	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>897</b>	<b>25.16</b>	<b>27.60</b>	<b>137.74</b>	
Kartuli - läätsesupp (mahe läätsed ja kartul)		300	264	9.43	9.8	33.84	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud heigifilee	60	132	12.01	9.43	0.01	4
	Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Aurutatud rohelised 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
	Hiina kapsas, redis, mais, porgand (mahe)	120	51	1.99	0.47	10.53	
	Kodujuust hapukoorega	10	12	1.10	0.50	0.24	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	
	Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	75	219	6.41	3.24	39.12	1,2
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93		
Värske kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>861</b>	<b>33.16</b>	<b>30.56</b>	<b>116.62</b>	
Köögiviljakotlet		60	73	1.54	3.09	10.44	1,3
KOOLILÕUNA	Kartuli - frikadellisupp (mahe kartul ja veisehakkliha)	300	243	13.94	11.79	21.53	1,3
	Kohupiimakreem	75	108	4.94	1.74	17.68	2
	Marjakissell	75	54	0.12	0.01	13.11	
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooded (mahe piim)	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	90	262	7.70	3.89	46.94	1,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Värske porgandi viilud (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>813</b>	<b>33.34</b>	<b>21.82</b>	<b>121.59</b>	
Lillkapsapüreesupp maisi ja maheporgandiga		300	147	4.42	7.69	17.31	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>685</b>	<b>24.51</b>	<b>21.96</b>	<b>98.64</b>	