

Eesti teemapäevad

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 19.02-22.02 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	60	92	12.33	4.51	0.45	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud täistera pasta (mahe)	60	100	2.81	2.31	16.38	1,3
	Hiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis	120	30	1.50	0.21	6.06	
	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	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1,11,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			875	34.77	33.03	108.70	
Mögin ehk hautatud köögiviljad (mahe porgand)		150	109	3.90	4.96	14.18	1,2
KOOLILÕUNA	Kana - klimbisupp (mahe kartul ja porgand)	300	398	13.52	26.37	28.24	1,2,3
	Kama - kohupiimakreem marjadega	130	190	6.66	2.29	34.29	1,2
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1,11,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	TEISIPÄEV KOKKU :			846	27.04	31.76	113.85
Seenepüreesupp (mahe kartul)		300	277	4.73	17.15	27.47	1,2
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss munaga (mahe veisehakkliha ja muna)	60	95	9.40	3.74	5.69	1,10,2,3
	Piimakaste basiilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07	1,2
	Hautatud hapukapsas	60	57	0.65	2.23	8.56	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Hiinakapsas, paprika (mahe), porgand (mahe), spinat	120	27	1.59	0.39	5.22	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kodujuust	10	10	1.40	0.40	0.24	
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1,11,2
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			826	28.61	26.25	120.32	
Porgandikotlet (mahe porgand ja muna)		60	96	2.49	3.27	14.82	1,2,3
KOOLILÕUNA	Oasupp sealihaga (mahe punane uba, kartul ja porgand)	300	335	21.61	15.82	28.55	1,9
	Mannavaht jõhvikatega	100	139	1.57	0.24	32.70	1
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1,11,2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	NELJAPÄEV KOKKU :			854	32.44	20.06	137.51
Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe porgand ja läätsed)		300	220	6.14	14.88	17.20	2
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :							
NÄDALA KESKMIINE KOKKU :			853	30.21	27.83	121.47	

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar