

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 05.12-08.12.2022 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste mahe veishakklihast	200	210	14.13	12.47	10.79	1,2	
	Küpsetatud kaalikapulgad	65	36	0.80	1.54	5.77		
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74		
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08		
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, hernes	150	51	3.11	0.41	10.42		
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2	
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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)	250	131	7.90	6.25	11.05	2	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2	
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
	Salatilehed	100	19	1.28	1.81	4.32		
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1199</b>	<b>45.31</b>	<b>49.76</b>	<b>151.87</b>		
KOOLILÕUNA	Heigifilee punases kastmes	200	130	14.18	4.89	8.11	4	
	Aurutatud rohelised oad	65	21	1.33	0.08	4.99		
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	84	1.85	1.78	15.67		
	Keedetud riis kõõgiviljadega (mahe riis)	65	83	2.03	0.69	17.41		
	Kaalikas, redis, porgand (mahe), peet	150	84	1.71	4.15	11.11		
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2	
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11	
	Kakaopuding marjadega	150	216	4.56	3.80	39.83	2	
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00		
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86		
	Pria piimatooted (mahe piim)	250	131	7.90	6.25	11.05	2	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2	
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93		
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>1319</b>	<b>47.64</b>	<b>47.46</b>	<b>180.03</b>		
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	100	206	14.55	11.55	11.01	1,11,3	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2	
	Aurutatud brokoli	65	20	1.99	0.22	3.48		
	Kartuli - lillkapsapuder (mahe kartul)	65	56	1.53	2.56	7.24	2	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1	
	Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	150	67	2.64	1.94	14.48		
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2	
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11	
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00		
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86		
	Soe piparmündi - marjajook	180	43	0.30	0.11	10.86		
	Pria piimatooted (mahe piim)	250	131	7.90	6.25	11.05	2	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2	
	Mandariin (mahe)	70	21	0.49	0.07	4.97		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70			
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1260</b>	<b>48.24</b>	<b>56.20</b>	<b>149.61</b>		
KOOLILÕUNA	Sealiharisoto (mahe riis)	350	472	22.33	12.52	68.86		
	Aurutatud hernes, mais	65	55	2.67	0.38	11.15		
	Valge peakapsas, porgand (mahe), peet, kaalikas	150	46	2.14	0.41	9.71		
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2	
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11	
	Mõnus kohupiimakreem	150	241	6.89	7.59	36.57	2	
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00		
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86		
	Pria piimatooted (mahe piim)	250	131	7.90	6.25	11.05	2	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2	
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42		
	Lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
	<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1514</b>	<b>57.25</b>	<b>53.00</b>	<b>208.29</b>	
	KOOLILÕUNA							
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>1058</b>	<b>39.69</b>	<b>41.28</b>	<b>137.96</b>		