

Tartu KJPG koolilõuna menüü 09.01-12.01.2023 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	100	167	20.30	9.02	1.46	
	Hapukoore - mädarõikakaste	100	88	1.04	6.35	7.12	1,2
	Aurutatud brokoli	65	20	1.99	0.22	3.48	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Kaalikas, peet, porgand (mahe), jõhvikas	150	51	1.50	0.60	11.44	
	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	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Pria piimatooted	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
Kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU:			1211	51.63	49.61	143.72	
KOOLILÕUNA	Kalkuniguljašš	200	243	11.73	13.88	18.02	1,2
	Hautatud punane kapsas	65	42	0.94	0.12	9.71	
	Keedetud makaronid (mahe)	65	104	2.70	1.91	18.59	1
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	150	36	1.54	0.38	8.06	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Maasikatarretis	150	171	3.45	0.03	38.58	
	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)	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		
TEISIPÄEV KOKKU:			1435	44.57	55.48	192.65	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	100	257	14.18	18.37	8.61	1,11,2,3,4
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Aurutatud hernes, mais	65	55	2.67	0.38	11.15	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	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
	Kodujuust hapukoorega	20	25	2.20	1.00	0.48	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Ingvertee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
	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		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU:			1426	54.58	63.62	163.56	
KOOLILÕUNA	Mehhiko veisehakklihapada (mahe veisehakkliha)	200	206	13.69	8.48	18.65	
	Aurutatud liilkapsas taluvõi ja värskel tilliga	65	24	1.38	0.71	3.96	2
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Valge peakapsas, porru, 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
	Ricotta kohupiimakreem	75	130	5.72	4.18	17.15	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 piimatooted	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU:			1332	49.88	47.67	180.01	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1081	40.13	43.28	135.99	