

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 12.12-16.12.2022 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakints	100	205	21.95	13.09	0.02	
	Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1,2
	Aurutatud mais	65	64	1.96	0.51	13.46	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Kapsas, oad, redis, peet	150	41	2.02	0.22	9.00	
	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	
	Hibiskuse tee	180	22	0.00	0.00	5.39	
	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	
Värske kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1289</b>	<b>55.50</b>	<b>53.00</b>	<b>152.48</b>	
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste	200	205	11.74	14.24	8.30	1,2
	Aurutatud porgand, hernes	65	34	2.02	0.26	6.92	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud makaronid (mahe)	65	104	2.70	1.91	18.59	1
	Jääsalat, porgand (mahe), 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
	Jõhvika-mannavaht	100	100	1.08	0.22	23.48	1
	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	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>1246</b>	<b>44.03</b>	<b>49.20</b>	<b>162.73</b>	
KOOLILÕUNA	Lõhefilee seesamiseemnetega	100	199	18.86	13.83	0.15	11,4
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Röstitud punane peet ürtidega	65	40	1.25	0.81	6.83	
	Kartulipuder mahekartulist	65	89	1.89	3.07	13.84	2
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Jääsalat, peet, mais, redis	150	69	2.90	0.59	13.84	
	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 (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
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
Värske porgandi viilud (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1363</b>	<b>56.48</b>	<b>60.01</b>	<b>150.64</b>	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsahautis	200	208	15.63	13.03	9.02	
	Ahjukõrvitsakuubikud	65	33	0.61	2.04	3.62	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Salatilehtede segu, peet, porgand (mahe), jõhvikas	150	47	1.66	2.02	10.84	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Maasika-jogurtidessert	150	349	3.63	17.64	43.60	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	
	Redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1483</b>	<b>47.52</b>	<b>67.52</b>	<b>181.10</b>	
KOOLILÕUNA	Veisemaksastrooganov	100	340	30.86	16.94	16.56	1
	Küpsetatud sibul	65	84	1.13	6.68	5.66	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Punane peakapsas, porgand (mahe), kaalikas, hernes	150	60	3.30	0.49	12.75	
	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	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
	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 (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Suvikõrvits	100	19	1.40	0.20	3.20		
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>1396</b>	<b>64.78</b>	<b>59.28</b>	<b>155.41</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1355</b>	<b>53.66</b>	<b>57.80</b>	<b>160.47</b>	