

Tartu KJPG koolilõuna menüü 16.01-19.01.2023 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste veiselihast (mahe veisehakkliha)	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 läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31		
	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	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	
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93		
	Värske kapsas	100	24	1.1	0.2	5.4		
ESMASPÄEV KOKKU:			1228	49.32	47.70	152.69		
KOOLILÕUNA	Tomatine kanapasta (mahe makaronid)	350	522	24.76	22.39	55.56	1,2	
	Aurutatud rohelised oad	65	21	1.33	0.08	4.99		
	Valge peakapsas, redis, 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	
	Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	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	
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
	TEISIPÄEV KOKKU:			1429	52.40	55.21	185.42	
	KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	100	152	20.54	7.52	0.69	
Šampinjoniakaste		100	84	1.16	7.21	3.91	1,2	
Aurutatud rohelised herned		65	46	3.38	0.26	8.84		
Kartulipuder mahekartulist		65	89	1.89	3.07	13.84	2	
Keedetud pärl kuskuss		65	81	2.50	1.69	14.22	1	
Peet, mais, valge redis, salatilihtede 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		
Punasesõstramorss		180	95	0.63	0.32	22.87		
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 (mahe)		70	28	0.14	0.25	6.93		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30			
KOLMAPÄEV KOKKU:			1322	55.22	54.18	163.06		
KOOLILÕUNA	Valgekalafilee koorekastmes	200	301	21.85	18.46	12.55	1,2,4	
	Aurutatud rohelised herned	65	46	3.38	0.26	8.84		
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38		
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74		
	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	
	Kuldne kõrvitsakreem	150	239	5.28	10.63	31.10	2	
	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	
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42		
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
NELJAPÄEV KOKKU:			1467	58.04	62.52	174.57		
KOOLILÕUNA								
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1089	43.00	43.92	135.15		