

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 19.12-20.12.2022 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Makaronid mahe veisehakklihaga	350	504	20.31	17.07	66.95	1
	Küpsetatud kaalikapulgad	65	36	0.80	1.54	5.77	
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	150	39	2.31	0.39	8.23	
	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	132	7.70	6.25	11.40	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 kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1310</b>	<b>45.32</b>	<b>50.99</b>	<b>170.66</b>	
KOOLILÕUNA	Seapraad praeleemekastmega	200	320	23.36	21.85	8.04	1,10
	Hautatud hapukapsas	65	40	1.25	0.81	6.83	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	10,2
	Valge peakapsas, porgand (mahe), kõrvits, hernes	150	59	3.11	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
	Jõulu kohupiimamais	150	340	9.56	16.06	38.57	1,2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted	250	132	7.70	6.25	11.40	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2
Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>1590</b>	<b>64.35</b>	<b>72.00</b>	<b>175.45</b>	
KOOLILÕUNA							
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	
KOOLILÕUNA							
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>							
KOOLILÕUNA							
<b>REEDE KOKKU:</b>							
<b>NADALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>967</b>	<b>36.56</b>	<b>41.00</b>	<b>115.37</b>	