

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 21.11-24.11.2022 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Koorene kalkunikaste	200	192	12.55	10.61	12.41	1,2	
	Aurutatud rohelised oad	65	21	1.33	0.08	4.99		
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08		
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74		
	Redis, brokoli, peet, mais	150	71	3.26	0.53	14.34		
	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	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		
	Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40		
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>1193</b>	<b>44.39</b>	<b>44.92</b>	<b>157.57</b>		
KOOLILÕUNA	Bolognesekaste (maheveise hakkliha)	200	238	15.15	10.89	20.90	1	
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59		
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38		
	Keedetud spagetid	65	45	1.48	0.69	7.98	1	
	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	
	Marjatarretis	130	139	2.97	0.02	30.95		
	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	132	7.70	6.25	11.40	2	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2	
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
Värske porgandi viilud (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70			
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>1328</b>	<b>47.81</b>	<b>51.54</b>	<b>173.88</b>		
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna)	100	206	14.55	11.55	11.01	1,11,3	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2	
	Rõstitud rooskapsas	65	37	2.28	2.27	2.86		
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38		
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1	
	Valge peakapsas, porgand (mahe), kaalikas, hernes	150	26	1.35	0.21	5.52		
	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		
	Piparmündi 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	
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42		
Varsseller	100	16	1.10	0.20	3.60	9		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1217</b>	<b>47.03</b>	<b>53.95</b>	<b>141.05</b>		
KOOLILÕUNA	Kartuli - lõhe ahjuroog (mahe kartul)	350	405	21.60	18.07	40.51	2,3,4	
	Rõstitud juurseller	65	38	1.06	2.13	4.55	9	
	Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	150	40	1.96	1.72	8.97		
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2	
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11	
	Kakao - jogurtidessert marjadega (mahe jogurt)	150	192	6.68	3.68	32.44	2	
	Pria piimatooted (mahe)	180	0	0.00	0.00	0.00		
	Vesi	180	3	0.13	0.17	0.86		
	Maitsevesi	250	131	7.90	6.25	11.05	2	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2	
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04		
	Värske kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
	<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>1379</b>	<b>53.99</b>	<b>57.73</b>	<b>168.79</b>	
	KOOLILÕUNA							
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>1023</b>	<b>38.64</b>	<b>41.63</b>	<b>128.26</b>		