

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 28.11-01.12.2022 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	100	154	20.56	7.53	0.92	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Porgand (mahe), kõrvits, kaalikas, varsseller	150	37	1.46	0.38	8.78	9
	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	
	Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
	Pria piimatooted (mahe)	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	
Kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU:			1240	56.21	47.30	149.02	
KOOLILÕUNA	Hakliha-köögiviljapada (mahe veiseliha, mahe porgand)	200	153	7.74	9.58	11.09	
	Röstitud punane peet ürtidega	65	40	1.25	0.81	6.83	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	84	1.85	1.78	15.67	
	Keedetud tatar	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Hiina kapsas, kurk, mais, porgand (mahe)	150	61	2.33	0.59	12.64	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Sepiku - õunavorm	100	231	4.68	3.82	43.18	1,2,3
	Pria piimatooted (mahe)	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	292	8.55	4.33	52.16	1,2
	Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
TEISIPÄEV KOKKU:			1330	42.20	48.67	185.69	
KOOLILÕUNA	Kana ahjušašlökk	100	148	19.28	7.06	2.16	
	Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	65	33	0.61	2.04	3.62	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Peet, porgand (mahe), redis, rohelised herned	150	65	3.68	0.52	12.94	
	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	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Pria piimatooted (mahe)	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		
Värske kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU:			1256	54.50	50.92	149.12	
KOOLILÕUNA	Mulgikapsad sealihaga	200	196	15.19	10.33	10.89	1
	Ahjuorgandi ribad (mahe)	65	33	0.76	1.17	5.68	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Porgand (mahe), kõrvits, aurutatud brokoli, redis	150	38	2.20	0.35	8.01	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Mustsõstrakreem riisiga (mahe riis)	150	286	2.68	14.07	36.11	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
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU:			1406	47.41	58.60	176.33	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1047	40.06	41.10	132.03	