

Tartu KJPG koolilõuna menüü 30.01-02.02.2023 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kana-koorekaste	200	234	13.00	15.89	10.30	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	120	30	1.17	0.30	7.02	9
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted (mahe)	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	287	8.32	3.96	51.79	1,2
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
ESMASPÄEV KOKKU:			1200	46.51	49.19	144.84	
KOOLILÕUNA	Sealihagujašš	200	256	11.54	15.49	18.02	1,2
	Rõstitud punane peet ürtidega	65	40	1.25	0.81	6.83	
	Keedetud makaronid (mahe)	65	104	2.70	1.91	18.59	1
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Hiina kapsas, kurk, mais, porgand (mahe)	120	49	1.87	0.47	10.11	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted (mahe)	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	287	8.32	3.96	51.79	1,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU:			1340	42.93	50.93	181.58	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha)	100	179	18.02	7.44	10.34	1,3
	Hapukoore - mädarõikakaste	100	88	1.04	6.35	7.12	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	65	33	0.61	2.04	3.62	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Kartulipuder (mahe kartul)	65	89	1.89	3.07	13.84	2
	Peet, porgand (mahe), redis, rohelised herned	120	52	2.94	0.42	10.35	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Punasesõstramorss	180	95	0.63	0.32	22.87	
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted (mahe)	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	287	8.32	3.96	51.79	1,2
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
KOLMAPÄEV KOKKU:			1308	50.83	52.28	164.85	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud meriahvenafilee	100	192	21.78	11.65	0.01	4
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Ahjuporgandi 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	
	Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	120	27	1.79	0.22	5.72	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Vanilje panna cotta marjadega	150	334	6.31	15.39	42.11	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	287	8.32	3.96	51.79	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU:			1551	57.67	70.23	176.38	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			1080	39.59	44.53	133.53	