

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 31.10-03.11.2022 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	100	167	20.30	9.02	1.46	
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Aurutatud brokoli ja lillkapsas	65	21	1.33	0.08	4.99	
	Keedetud tatar	65	104	2.70	1.91	18.59	1,3
	Keedetud täisterariis	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Peet, porgand (mahe), kapsas, kaalikas	150	60	4.07	0.39	11.68	
	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	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU:			1267	54.68	53.25	146.66	
KOOLILÕUNA	Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga (mahe kikerhersed)	200	207	13.68	11.17	13.56	
	Röstitud suvikõrvits	65	51	1.24	4.07	2.83	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Porgand (mahe), kõrvits, peet, varsseller	150	42	1.69	0.34	9.30	9
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Karamellpuding marjadega	150	235	2.15	1.63	52.32	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
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
TEISIPÄEV KOKKU:			1390	44.85	50.10	193.93	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud heigifilee	100	220	20.02	15.72	0.01	4
	Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	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
	Hiina kapsas, redis, mais, porgand (mahe)	150	63	2.48	0.59	13.16	
	Kodujuust hapukoorega	20	25	2.20	1.00	0.48	2
	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 kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU:			1362	56.97	60.85	150.87	
KOOLILÕUNA	Chilli con carne maheveise hakklihaga	200	187	14.82	10.44	8.02	
	Röstitud punane peet ürtidega	65	40	1.25	0.81	6.83	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Salatilehtede segu, sibul, aurutatud brokoli, kaalikas	150	41	2.50	1.85	9.14	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kohupiimakreem	75	108	4.94	1.74	17.68	2
	Marjakissell	75	54	0.12	0.01	13.11	
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatode (mahe piim)	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	90	262	7.70	3.89	46.94	1,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Värske porgandi viilud	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU:			1265	49.26	47.29	167.50	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
NADALA KESKMINE KOKKU:			1056	41.15	42.30	131.79	