

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 04.09-07.09 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	60	100	12.18	5.41	0.88	
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
	Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Redis, brokoli, peet, hemes	120	48	3.26	0.31	9.35	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (mahe piim)	20	10	0.63	0.50	0.88	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			911	34.72	32.72	122.44	
Herne- ja aedviljahautis		150	116	4.69	4.12	16.88	
KOOLILÕUNA	Kanasupp (mahe kartul, mahe porgand)	300	295	12.22	20.60	17.36	
	Mustsõstrakreem riisiga (mahe mustsõstar)	150	286	2.68	14.07	36.11	2
	Piimatooted	20	10	0.63	0.50	0.88	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
TEISIPÄEV KOKKU :			910	25.28	39.36	114.70	
Kartulipüreesupp seentega (mahe kartul)		300	198	4.19	10.89	22.10	2
KOOLILÕUNA	Küpsetatud saidafilee	60	79	11.65	3.54	0.03	4
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	60	31	0.70	1.08	5.24	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud päri kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Jääsalat, porgand (mahe), mais, redis	120	52	2.14	0.53	10.77	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kodujuust	10	10	1.40	0.40	0.24	
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (mahe piim)	20	10	0.63	0.50	0.88	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
	Pim (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU :			830	32.79	23.76	124.59	
Köögiviljakotlet (mahe porgand, mahe kartul)		60	73	1.54	3.09	10.44	1,3
KOOLILÕUNA	Kartuli - frikadellisupp (mahe kartul ja veise hakkliha)	300	243	13.94	11.79	21.53	1,3
	Kama- kohupiimakreem marjadega	130	189	6.65	2.28	35.42	1,2
	Piimatooted (mahe piim)	50	26	1.58	1.25	2.21	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
	Ploom (mahe)	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Värske porgandi viilud (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			787	31.54	20.06	121.25	
Köögiviljasupp valgete ubadega (mahe oad)		300	197	3.68	9.44	25.38	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :			846	35.15	26.93	115.83	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			857	31.9	28.57	119.76	