

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 11.09-14.09 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Veisehakklihakaste ürtidega (mahe veiseliha)	150	155	11.13	9.03	7.63	
	Röstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38	
	Kapsas, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	120	31	1.23	0.42	7.23	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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 mustõstramahl)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (mahe piim)	20	10	0.63	0.50	0.88	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske suvikõrvits	100	19	1.40	0.20	3.20	
ESMASPÄEV KOKKU :			820	28.45	29.24	113.87	
	Värskekapsa-läätsehautis (mahe läätsed)	150	136	6.48	4.39	17.18	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartul)	300	220	11.10	9.19	23.48	4
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marjane sepikuvorm	120	289	7.17	3.14	58.72	1,2,3
	Piimatooted (mahe piim)	100	52	3.16	2.50	4.42	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
TEISIPÄEV KOKKU :			861	28.79	22.37	137.64	
	Seljanka lihata (mahe kartul)	300	225	2.82	12.08	27.28	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna)	60	124	8.73	6.93	6.60	1,11,3
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
	Keedetud makaronid (mahe)	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Salatilehtede segu, peet, kurk, hernes	120	43	2.64	1.44	9.03	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	Piimatooted (mahe piim)	20	10	0.63	0.50	0.88	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217	6.46	3.13	39.12	1,2,3,7
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40		
KOLMAPÄEV KOKKU :			887	33.38	29.66	125.38	
	Porgandikotlet (mahe porgand)	60	94	2.28	3.29	14.60	1,2,3
KOOLILÕUNA	Brokolipüreesupp kalkunilihaga (mahe kartul)	300	263	17.13	14.79	17.35	2
	Röstitud sepikuuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
	Jogurti - maasikatarretis (mahe jogurt)	130	136	4.15	4.38	19.87	2
	Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
	Piimatooted (mahe)	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)	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
	Melon (mahe)	70	19	0.42	0.07	4.34	
Värske porgandi viilud (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			820	33.37	24.93	116.56	
	Brokolipüreesupp (mahe kartul)	300	222	5.46	13.32	22.42	2
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :			859	32.65	30.75	116.99	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			849	31.33	27.39	122.09	