	Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 26.09-29.09.2022 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	
	Hapukoore-tomatikaste	100	95	1.22	7.15	6.75	1,2
	Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
	Keedetud makaronid (mahe)	60	96	2.50	1.76	17.16	1
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Porgand (mahe), kõrvits, kaalikas, varsseller	120	30	1.17	0.30	7.02	9
	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	0.00	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 piim)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	90	262	7.7	3.89	46.94	1,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**868**	**31.69**	**30.46**	**119.17**	
	Köögivilja - läätseguljašš (mahe läätsed)	150	205	7.68	8.11	23.30	
KOOLILÕUNA	Kana - nuudlisupp kartulitega (mahe kartul)	300	238	9.73	14.17	19.01	1
	Mustsõstrakreem riisiga	150	286	2.68	14.07	36.11	2
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	90	262	7.70	3.89	46.94	1,2
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**853**	**21.73**	**33.12**	**117.20**	
	Kaunviljapüreesupp	300	463	19.02	20.32	60.08	2
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	60	154	8.51	11.02	5.17	1,11,2,3,4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Aurutatud brokoli ja porgandi segu	60	19	1.22	0.22	3.92	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Peet, porgand (mahe), porru, rohelised herned	120	52	2.94	0.42	10.35	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kodujuust hapukoorega	10	12	1.10	0.50	0.24	2
	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)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	90	262	7.70	3.89	46.94	1,2
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**903**	**34.09**	**28.61**	**128.02**	
	Porgandipikkpoiss (mahe porgand)	60	75	2.62	2.77	10.65	1,2,3
KOOLILÕUNA	Kartuli - frikadellisupp riisiga (mahe kartul- ja veisehakkliha)	300	336	20.24	18.04	23.74	1,3
	Kuldne sepikuvorm	80	198	3.99	3.56	38.01	1,2,3
	Pria piimatooted (mahe piim)	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	75	219	6.41	3.24	39.12	1,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**889**	**37.38**	**29.03**	**120.90**	
	Kartuli - läätsesupp (mahe kartul- ja läätsed)	300	264	9.43	9.8	33.84	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**878**	**31.22**	**30.31**	**121.32**	