

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 04.09- 07.09 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 rohelised oad	65	21	1.33	0.08	4.99		
	Keedetud makaronid	65	104	2.70	1.91	18.59	1,3	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08		
	Redis, brokoli, peet, hernes	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 mustsõstramahl)	180	43	0.02	0.02	10.35		
	Piimatooted (mahe piim)	250	131	7.90	6.25	11.05	2	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.61	4.17	52.16	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:			1267	54.68	53.25	146.66		
KOOLILÕUNA	Kanarisoto	350	415	19.00	14.91	51.91		
	Rõstitud suvikõrvits	65	51	1.24	4.07	2.83		
	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	
	Mustsõstrakreem riisiga (mahe mustsõstar)	150	286	2.68	14.07	36.11	2	
	Piimatooted (mahe piim)	250	131	7.90	6.25	11.05	2	
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00		
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86		
	Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.89	3.34	41.73	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:			1436	46.16	64.29	172.24	
	KOOLILÕUNA	Küpsetatud saidafilee	100	131	19.42	5.90	0.05	4
Piimakaste (mahe piim)		100	87	2.00	6.33	5.76	1,2	
Ahjuporgandi ribad (mahe)		65	33	0.76	1.17	5.68		
Keedetud kartulid (mahe)		65	68	1.73	0.09	15.38		
Keedetud pärl kuskuss		65	81	2.50	1.69	14.22	1	
Jääsalat, porgand (mahe), mais, redis		150	65	2.67	0.67	13.46		
Kastmevalik salatitele		20	113	0.20	12.13	0.94	10,2	
Seemnesegu		20	110	4.56	8.74	4.97	11	
Kodujuust hapukoorega		20	25	2.20	1.00	0.48	2	
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		
Piimatooted (mahe piim)		250	131	7.90	6.25	11.05	2	
Leivatoodete valik (5 sorti)		100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7	
Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42			
Värske kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30			
KOLMAPÄEV KOKKU:			1240	53.98	48.91	150.08		
KOOLILÕUNA	Värskekapsa - veisehakklihahautis (mahe kapsas ja veise hakkliha)	200	207	13.28	13.32	10.71		
	Rõstitud 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	
	Kama- kohupiimakreem marjadega	130	189	6.65	2.28	35.42	1,2	
	Piimatooted (mahe piim)	250	131	7.90	6.25	11.05	2	
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00		
	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	
	Ploom (mahe)	70	30	0.49	0.42	6.58		
	Värske porgandi viilud (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU:			1340	49.94	51.33	179.48		
KOOLILÕUNA								
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00		
NADALA KESKMINE KOKKU:			1057	40.95	43.56	129.69		