

| Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 11.09-14.09 XL menüü vanus 16-19 ja enam | | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen |
|---|--|--------------------------|--------------------|----------------|----------------|---------------------|-----------|
| KOOLILÕUNA | Veisehakklihakaste ürtidega (mahe veisehakkliha) | 200 | 206 | 14.83 | 12.04 | 10.17 | |
| | Röstitud punane peet ürtidega | 65 | 40 | 1.25 | 0.81 | 6.83 | |
| | Keedetud tatar | 65 | 78 | 2.71 | 0.91 | 15.08 | |
| | Keedetud riis (mahe) | 65 | 84 | 1.64 | 0.70 | 17.74 | |
| | Kapsas, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad | 150 | 39 | 1.54 | 0.52 | 9.04 | |
| | 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 mustsõstramaahl) | 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 | 70 | 30 | 0.28 | 0.28 | 7.42 | |
| Värske suvikõrvits | 100 | 19 | 1.40 | 0.20 | 3.20 | | |
| ESMASPÄEV KOKKU: | | | 1185 | 45.07 | 46.94 | 149.81 | |
| KOOLILÕUNA | Kala tomati ja paprika kastmes | 200 | 184 | 12.46 | 9.89 | 12.55 | 4 |
| | Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värske tilliga | 65 | 24 | 1.38 | 0.71 | 3.96 | 2 |
| | Keedetud kartulid (mahe) | 65 | 68 | 1.73 | 0.09 | 15.38 | 2 |
| | Keedetud riis (mahe) | 65 | 84 | 1.64 | 0.70 | 17.74 | |
| | Kaalikas, marineeritud sibul, porgand (mahe), peet | 150 | 84 | 1.71 | 4.15 | 11.11 | |
| | Kastmevalik salatitele | 20 | 113 | 0.20 | 12.13 | 0.94 | 10,2 |
| | Seemnesegu | 20 | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97 | 11 |
| | Marjane sepikuvorm | 120 | 289 | 7.17 | 3.14 | 58.72 | 1,2,3 |
| | 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 |
| | Õun | 70 | 28 | 0.14 | 0.25 | 6.93 | |
| Nuikapsas | 100 | 24 | 0.50 | 0.20 | 6.00 | | |
| TEISIPÄEV KOKKU: | | | 1432 | 48.13 | 50.59 | 202.37 | |
| KOOLILÕUNA | Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna) | 100 | 206 | 14.55 | 11.55 | 11.01 | 1,11,3 |
| | Koorekaste tilliga | 100 | 108 | 1.41 | 9.11 | 5.50 | 1,2 |
| | Aurutatud mais | 65 | 64 | 1.96 | 0.51 | 13.46 | |
| | Keedetud makaronid (mahe) | 65 | 104 | 2.70 | 1.91 | 18.59 | 1,3 |
| | Keedetud läätsed (mahe) | 65 | 103 | 7.04 | 0.49 | 15.31 | |
| | Salatilehtede segu, peet, kurk, hernes | 150 | 54 | 3.31 | 1.80 | 11.29 | |
| | 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 | |
| | Kummeli tee | 180 | 22 | 0.00 | 0.00 | 5.39 | |
| | 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 kapsas (mahe) | 100 | 24 | 1.10 | 0.20 | 5.40 | | |
| KOLMAPÄEV KOKKU: | | | 1361 | 53.75 | 57.31 | 163.35 | |
| KOOLILÕUNA | Kalkunipada köögiviljadega | 200 | 199 | 13.98 | 12.65 | 8.15 | 2 |
| | Hautatud punane kapsas | 65 | 42 | 0.94 | 0.12 | 9.71 | |
| | Keedetud riis (mahe) | 65 | 84 | 1.64 | 0.70 | 17.74 | |
| | Keedetud tatar | 65 | 78 | 2.71 | 0.91 | 15.08 | |
| | Valge peakapsas (mahe), porru, peet, kaalikas | 150 | 46 | 2.14 | 0.41 | 9.71 | |
| | Kastmevalik salatitele | 20 | 113 | 0.20 | 12.13 | 0.94 | 10,2 |
| | Seemnesegu | 20 | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97 | 11 |
| | Jogurti - maasikatarretis (mahe jogurt) | 130 | 136 | 4.15 | 4.38 | 19.87 | 2 |
| | Marjakaste | 20 | 25 | 0.09 | 0.01 | 6.00 | |
| | Piimatooted (mahe) | 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 |
| Melon (melon) | 70 | 19 | 0.42 | 0.07 | 4.34 | | |
| Värske porgandi viilud (mahe) | 100 | 34 | 1.00 | 0.40 | 7.70 | | |
| NELJAPÄEV KOKKU: | | | 1309 | 48.47 | 51.11 | 168.28 | |
| KOOLILÕUNA | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| REEDE KOKKU: | | | 0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU: | | | 1058 | 39.08 | 41.19 | 136.76 | |