

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 18.09-21.09 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	100	162	22.06	7.10	2.46	1,7	
	Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2	
	Rõstitud suvikõrvits	65	51	1.24	4.07	2.83		
	Keedetud riis köögiviljadega (mahe)	65	83	2.03	0.69	17.41		
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1	
	Hiinakapsas, kurk, redis, peet	150	33	1.80	0.26	6.56		
	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		
	Hibiskuse tee	180	22	0.00	0.00	5.39		
	Piimatooted (mahe)	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	
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58		
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60			
ESMASPÄEV KOKKU:			1240	54.53	55.00	135.50		
KOOLILÕUNA	Ühepajatoit sealiha (mahe kartul, mahe porgand, mahe kaalikas)	350	304	16.30	14.88	29.03		
	Aurutatud rohelised herned	65	46	3.38	0.26	8.84		
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, kaalikas (mahe)	150	36	1.54	0.38	8.06		
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2	
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11	
	Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1	
	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	
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
	Värske kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
	TEISIPÄEV KOKKU:			1209	44.76	47.60	158.47	
	KOOLILÕUNA	Ahjulõhefileetükid	100	233	22.27	16.04	0.54	4
Valge kaste maitserohelisega		100	83	1.90	6.04	5.67	1,2	
Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)		65	36	0.80	1.54	5.77		
Kartuli - lillkapsapuder (mahe kartul)		65	56	1.53	2.56	7.24	2	
Keedetud läätsed (mahe)		65	103	7.04	0.49	15.31		
Porgand (mahe), kõrvits, kaalikas (mahe), varsseller		150	37	1.46	0.38	8.78	9	
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		
Marjamorss		180	75	0.28	0.03	18.00		
Piimatooted (mahe)		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 (mahe)		70	28	0.14	0.25	6.93		
Valge redis		100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU:			1339	60.02	59.89	142.20		
KOOLILÕUNA	Kalkunipilaff (mahe riis)	350	614	24.04	20.75	83.55		
	Aurutatud lillkapsas, porgand ja rohelised herned	65	22	1.22	0.21	4.68		
	Valge peakapsas (mahe), porru, peet, kaalikas (mahe)	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	
	Kirsi - jogurtidessert (mahe jogurt)	150	161	7.08	3.13	25.79	2	
	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	
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
	Värske porgandi viilud (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU:			1595	57.72	56.57	218.42		
KOOLILÕUNA								
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1077	43.41	43.81	130.92		