

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 25.09- 28.09 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kana poolkoib	100	159	20.11	5.83	6.22	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Aurutatud brokoli	65	20	1.99	0.22	3.48	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Keedetud kruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	150	67	2.64	1.94	14.48	
	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)	250	132	7.70	6.25	11.40	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	
Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40		
ESMASPÄEV KOKKU:			1229	54.44	47.65	154.63	
KOOLILÕUNA	Tomatine hakklihakaste (mahe veisehakkliha)	200	191	10.94	10.43	13.83	1
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	84	1.85	1.78	15.67	
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	150	39	2.31	0.39	8.23	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Puuviljasalat	150	63	0.74	0.52	15.27	
	Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
	Piimatooted (mahe)	250	132	7.70	6.25	11.40	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	
Värske porgandi viilud (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
TEISIPÄEV KOKKU:			1213	41.67	46.59	163.94	
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega	200	243	11.99	17.74	9.40	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	65	33	0.61	2.04	3.62	
	Keedetud makaronid (mahe)	65	104	2.70	1.91	18.59	1,3
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Valge peakapsas (mahe), porgand (mahe), kaalikas, hernes	150	59	3.11	0.49	12.75	
	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	
	Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
	Piimatooted (mahe)	250	132	7.70	6.25	11.40	2
	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	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU:			1276	48.32	54.97	150.33	
KOOLILÕUNA	Kartuli - lõhe ahjuroog (mahe kartul)	350	405	21.60	18.07	40.51	2,3,4
	Rõstitud rooskapsas	65	37	2.28	2.27	2.86	
	Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	150	40	1.96	1.72	8.97	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.71	
	Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	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
	Arbuus (mahe)	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Värske kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	NELJAPÄEV KOKKU:			1415	52.51	61.05	171.77
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
NADALA KESKMINE KOKKU:			1027	39.39	42.05	128.13	