

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 01.09.23 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA							
ESMASPÄEV KOKKU :							
KOOLILÕUNA							
TEISIPÄEV KOKKU :							
KOOLILÕUNA							
KOLMAPÄEV KOKKU :							
KOOLILÕUNA							
NELJAPÄEV KOKKU :							
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	97	13.24	4.26	1.48	1,7
	Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
	Rõstitud suvikõrvits	60	47	1.14	3.76	2.61	
	Keedetud riis köögiviljadega	60	76	1.87	0.64	16.07	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Hiinakapsas, kurk, redis, peet	120	27	1.44	0.21	5.25	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
	Piimatooted (mahe piim)	10	5	0.32	0.25	0.44	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
REEDE KOKKU :			801	32.02	29.14	105.07	
Roheline ratatouille	150	36	2.09	0.32	7.41	9	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:							