

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 18.09-21.09 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
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 (mahe riis)	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)	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	
ESMASPÄEV KOKKU :			801	32.02	29.14	105.07	
	Roheline ratatouille	150	36	2.09	0.32	7.41	9
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga (mahe kartul)	350	267	13.99	10.69	30.23	1
	Hapukoor, R 20 %	25	51	0.70	5.00	0.90	2
	Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
	Piimatooted (mahe)	50	26	1.58	1.25	2.21	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	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 :			814	27.15	21.90	128.92	
	Rassolnik lihata (mahe kartul)	300	190	4.74	3.81	36.62	1,9
KOOLILÕUNA	Ahjulõhefilee	60	140	13.36	9.63	0.32	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Kartuli - lillkapsapuder (mahe kartul)	60	52	1.42	2.36	6.68	2
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Porgand (mahe), kõrvits, kaalikas (mahe), varsseller	120	30	1.17	0.30	7.02	9
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kodujuust	10	10	1.40	0.40	0.24	
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
	Piimatooted (mahe)	10	5	0.32	0.25	0.44	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	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 :			800	34.72	29.12	101.89	
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe kikerherned)	60	74	3.41	0.69	12.52	1
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe kartul)	300	183	13.56	7.76	14.89	
	Kirsi - jogurtidessert (mahe jogurt)	130	139	6.14	2.71	22.35	2
	Piimatooted (mahe)	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	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 :			786	34.59	18.96	118.99	
	Köögiviljasupp lihata (mahe kartul ja porgand)	300	169	2.50	10.95	17.49	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :			889	31.41	30.45	127.82	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			818	31.18	25.91	116.54	