	Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 28.11-01.12.2022 vanus 16-19 ja enam	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	60	92	12.34	4.52	0.55	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Porgand (mahe), kõrvits, kaalikas, varsseller	120	30	1.17	0.30	7.02	9
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	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	
	Pria piimatooted	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	75	219	6.41	3.24	39.12	1,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**813**	**33.37**	**24.14**	**115.78**	
	Köögivilja-kikerhernekarri (mahe kikerherned)	150	156	4.85	9.96	11.89	
KOOLILÕUNA	Veisehakkliha - aedviljasupp (mahe veisehakkliha, mahe kartul)	300	216	10.83	13.86	13.46	
	Sepiku - õunavorm	100	231	4.68	3.82	43.18	1,2,3
	Pria piimatooted (mahe)	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	90	262	7.70	3.89	46.94	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**837**	**29.36**	**25.87**	**121.99**	
	Tomati - läätsesupp (mahe läätsed)	300	192	6.19	9.52	19.47	
KOOLILÕUNA	Kana ahjušašlõkk	60	89	11.57	4.24	1.29	
	Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Peet, porgand (mahe), redis, rohelised herned	120	52	2.94	0.42	10.35	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kodujuust hapukoorega	10	12	1.10	0.50	0.24	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	95	277	8.12	4.11	49.55	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**874**	**32.73**	**28.12**	**125.00**	
	Porgandipikkpoiss (mahe porgand)	60	75	2.62	2.77	10.65	1,2,3
KOOLILÕUNA							
	REEDE KOKKU:		**0**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**631**	**23.87**	**19.53**	**90.69**	