

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 05.02-08.02 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihä sinepiga	60	115	13.95	6.15	0.89	10
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud liilkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
	Keedetud pasta (mahe)	60	100	2.81	2.31	16.38	1;3
	Keedetud läätsed	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Peet (mahe), hapukapsas, jõhvikas, oad	120	36	1.44	0.36	7.74	
	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	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>885</b>	<b>40.85</b>	<b>24.47</b>	<b>124.57</b>	
	Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga) (mahe porgand)	150	119	6.41	4.83	12.78	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartul)	300	348	15.18	15.25	38.60	
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Soe kummeli - apelsini jook	180	37	0.20	0.02	9.02	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>818</b>	<b>25.52</b>	<b>25.20</b>	<b>123.34</b>	
	Porgandi - õuna püreesupp (mahe kikerherned ja porgand)	300	300	7.58	19.15	22.32	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud forellifilee	60	151	14.61	10.26	0.17	4
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
	Keedetud päri kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Punane kapsas (mahe), hernes, porgand (mahe), spinat	120	37	2.42	0.38	7.10	
	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramah)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>875</b>	<b>34.59</b>	<b>31.03</b>	<b>117.20</b>	
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe peet ja kikerherned)	60	74	3.41	0.69	12.52	1
KOOLILÕUNA	Kalkuni-kikerhemesupp (mahe kartul, porgand ja kikerherned)	300	230	13.86	10.76	18.93	
	Maasika-jogurtidessert (mahe jogurt)	150	184	5.26	9.63	18.76	2
	Piimatooted (mahe keefir 3.8%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Soe piparmündi - marjajook	180	43	0.30	0.11	10.86	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>808</b>	<b>28.68</b>	<b>24.50</b>	<b>117.62</b>	
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega (mahe kartul)	300	171	3.68	10.85	16.09	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA							
<b>REEDE KOKKU :</b>							
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU :</b>			<b>835</b>	<b>31.31</b>	<b>25.9</b>	<b>120.29</b>	

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar