

| Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 12.02-15.02 vanus 16-19 ja enam |   | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen |
|--|---|--------------------------|--------------------|----------------|----------------|---------------------|-----------|
| KOOLILÕUNA   | Bolognesekaste (mahe veisehakkliha, porgand ja tomat)         | 150                      | 165                | 11.05          | 8.08           | 12.12               |           |
|  | Keedetud odrakruup  | 60                       | 68                 | 1.74           | 0.42           | 14.87               | 1         |
|  | Keedetud spagetid (mahe spagetid)                             | 60                       | 41                 | 1.37           | 0.64           | 7.36                | 1         |
|  | Keedetud tatar  | 60                       | 72                 | 2.50           | 0.84           | 13.92               |           |
|  | Jääsalat, porgand (mahe), rohelised oad, peet (mahe)          | 120                      | 36                 | 1.62           | 0.27           | 7.74                |           |
|  | Kastmevalik salatitele  | 15                       | 84                 | 0.15           | 9.09           | 0.70                | 10;2      |
|  | Seemnesegu  | 10                       | 55                 | 2.28           | 4.37           | 2.48                | 11        |
|  | Vesi  | 180                      | 0                  | 0              | 0              | 0                   |           |
|  | Maitsevesi  | 180                      | 3                  | 0.13           | 0.17           | 0.86                |           |
|  | Mahlajook (mahe õunamahl)                                     | 180                      | 43                 | 0.02           | 0.02           | 10.35               |           |
|  | Piimatooted (mahe keefir 3.8%, 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    |
|  | Pirn  | 70                       | 30                 | 0.28           | 0.28           | 7.42                |           |
| Värske paprika   | 100   | 28                       | 1.10               | 0.20           | 6.40           |                     |           |
| <b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>   |   |                          | <b>838</b>         | <b>28.71</b>   | <b>27.26</b>   | <b>122.40</b>       |           |
|  | Kikerhernekaste (mahe kikerherned)                            | 150                      | 182                | 7.02           | 7.81           | 18.39               | 2         |
| KOOLILÕUNA   | Hernesupp sealihaga (mahe porgand)                            | 300                      | 296                | 15.89          | 12.50          | 32.50               | 1         |
|  | Vastlakukkel vahukoorega                                      | 60                       | 196                | 3.52           | 9.95           | 23.13               | 1;2;3     |
|  | 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                |           |
|  | Piparmündi tee  | 180                      | 22                 | 0              | 0              | 5.39                |           |
|  | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)                     | 80                       | 230                | 6.56           | 2.69           | 42.59               | 1;11;2    |
|  | Õun   | 70                       | 28                 | 0.14           | 0.25           | 6.93                |           |
|  | Porgand (mahe)  | 100                      | 34                 | 1.00           | 0.40           | 7.70                |           |
| <b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>   |   |                          | <b>819</b>         | <b>27.97</b>   | <b>26.49</b>   | <b>120.01</b>       |           |
|  | Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerherned) | 300                      | 274                | 7.98           | 16.09          | 24.75               | 2         |
|  | Röstitud sepikukuubikud                                       | 20                       | 83                 | 4.22           | 1.30           | 12.30               | 1;2       |
| KOOLILÕUNA   | Kalkunilihatükid ürtidega                                     | 60                       | 92                 | 12.34          | 4.52           | 0.59                |           |
|  | Koorekaste tilliga  | 100                      | 109                | 1.44           | 9.11           | 5.63                | 1;2       |
|  | Aurutatud brokoli (mahe)                                      | 60                       | 18                 | 1.84           | 0.20           | 3.21                |           |
|  | Kartulipuder (mahe kartul)                                    | 60                       | 82                 | 1.75           | 2.83           | 12.77               | 2         |
|  | Keedetud läätsed (mahe)                                       | 60                       | 95                 | 6.50           | 0.45           | 14.13               |           |
|  | Punane kapsas (mahe), hernes, porgand (mahe), spinat          | 120                      | 44                 | 2.91           | 0.45           | 8.52                |           |
|  | 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                |           |
|  | Kummeli tee   | 180                      | 22                 | 0              | 0              | 5.39                |           |
|  | Piimatooted (mahe keefir 3.8%, mahe piim 4-4.4%)              | 20                       | 11                 | 0.73           | 0.53           | 0.91                | 2         |
|  | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)                     | 85                       | 244                | 6.98           | 2.86           | 45.25               | 1;11;2    |
|  | Banaan (mahe)   | 70                       | 73                 | 0.84           | 0.21           | 17.01               |           |
| Valge redis  | 100   | 16                       | 1.00               | 0.10           | 3.50           |                     |           |
| <b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>   |   |                          | <b>866</b>         | <b>37.65</b>   | <b>26.65</b>   | <b>119.24</b>       |           |
|  | Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand ja punane uba)       | 60                       | 85                 | 2.69           | 2.87           | 13.52               | 3         |
| KOOLILÕUNA   | Uhhaa (mahe kartul ja porgand)                                | 350                      | 241                | 11.22          | 12.63          | 22.08               | 4         |
|  | Sepiku - õunavorm   | 100                      | 231                | 4.68           | 3.82           | 43.18               | 1;2;3     |
|  | Piimatooted (mahe keefir 3.8%, 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                |           |
|  | Roheline tee  | 180                      | 29                 | 0              | 0              | 7.19                |           |
|  | Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)                     | 75                       | 215                | 6.15           | 2.52           | 39.93               | 1;11;2    |
|  | Apelsin   | 70                       | 30                 | 0.77           | 0.07           | 7.14                |           |
| Värske lillkapsas  | 100   | 22                       | 1.60               | 0.20           | 4.60           |                     |           |
| <b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>   |   |                          | <b>800</b>         | <b>26.37</b>   | <b>20.74</b>   | <b>127.24</b>       |           |
|  | Köögiviljapüreesupp (mahe kartul ja porgand)                  | 300                      | 143                | 3.87           | 5.66           | 20.70               | 2         |
|  | Röstitud sepikukuubikud                                       | 20                       | 83                 | 4.22           | 1.30           | 12.30               | 1;2       |
| KOOLILÕUNA   |   |                          |                    |                |                |                     |           |
|  |   |                          |                    |                |                |                     |           |
|  |   |                          |                    |                |                |                     |           |
|  |   |                          |                    |                |                |                     |           |
|  |   |                          |                    |                |                |                     |           |
|  |   |                          |                    |                |                |                     |           |
|  |   |                          |                    |                |                |                     |           |
|  |   |                          |                    |                |                |                     |           |
|  |   |                          |                    |                |                |                     |           |
|  |   |                          |                    |                |                |                     |           |
| <b>REEDE KOKKU :</b>   |   |                          |                    |                |                |                     |           |
| <b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>   |   |                          | <b>839</b>         | <b>30.61</b>   | <b>26</b>      | <b>122.21</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; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar