

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 12.02-15.02 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Bolognesekastet (mahe veisehakkliha, porgand ja tomat)	200	219	14.73	10.77	16.16	
	Keedetud odrakruup	65	73	1.89	0.46	16.11	1
	Keedetud spagetid (mahe)	65	45	1.48	0.69	7.98	1
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Jäasalat, porgand (mahe), rohelistes oad, peet (mahe)	150	45	2.02	0.34	9.68	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook (mahe õunamah)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (mahe keefir 3.8%, mahe piim 4-4.4%)	180	101	6.56	4.78	8.15	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	
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
ESMASPÄEV KOKKU :			1176	43.89	42.85	157.34	
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste	200	207	11.81	14.26	8.67	1;2
	Aurutatud lillkapsas	65	17	1.25	0.16	3.59	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Kaalikas, aurutatud brokoli (mahe), redis, valge peakapsas	150	38	2.31	0.35	8.08	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
	Piimatooted (mahe keefir 3.8%, mahe piim 4-4.4%)	180	101	6.56	4.78	8.15	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)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
TEISIPÄEV KOKKU :			1307	43.06	55.34	164.77	
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	100	154	20.57	7.53	0.98	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	65	20	1.99	0.22	3.48	
	Kartulipuder (mahe kartul)	65	89	1.89	3.07	13.84	2
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Punane kapsas, hernes, porgand (mahe), spinat	150	55	3.64	0.56	10.65	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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%)	180	101	6.56	4.78	8.15	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			1255	58.07	50.47	143.95	
KOOLILÕUNA	Kalapada (mahe porgand ja tomat)	200	217	16.49	11.94	11.99	4
	Rõstitud rooskapsas	65	37	2.28	2.27	2.86	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Hiinakapsas, varsseller, redis, peet (mahe)	150	35	1.99	0.30	7.12	9
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Sepiku - õunavorm	100	231	4.68	3.82	43.18	1;2;3
	Piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	180	101	6.56	4.78	8.15	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)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
NELJAPÄEV KOKKU :			1368	50.84	48.57	185.36	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :							
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1264	49.69	48.8	160.14	

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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar