

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 19.02-22.02 XL menüü vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	100	153	20.55	7.52	0.75	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	65	36	0.80	1.54	5.77	
	Keedetud läätsed (mahe)	65	103	7.04	0.49	15.31	
	Keedetud täistera pasta (mahe)	65	109	3.04	2.50	17.74	1,3
	Hiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis	150	37	1.88	0.26	7.58	
	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	
	Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
	Piimatooted (mahe keefir 2.5%, 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
	Oun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			1221	55.15	50.95	135.36	
KOOLILÕUNA	Makaronid kanaga (mahe makaron)	350	483	22.06	13.47	67.81	1
	Aurutatud rohelised oad	65	21	1.33	0.08	4.99	
	Jäasalat, porgand (mahe), redis, kaalikas	150	36	1.54	0.38	8.06	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kama- kohupiimakreem marjadega	130	190	6.66	2.29	34.29	1,2
	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	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	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	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	TEISIPÄEV KOKKU :			1416	52.33	45.78	200.92
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss munaga (mahe veisehakkliha ja muna)	100	158	15.66	6.24	9.48	1,10;2,3
	Pimakaste basiilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07	1,2
	Hautatud hapukapsas	65	61	0.71	2.42	9.27	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Hiinakapsas, paprika (mahe), porgand (mahe), spinat	150	34	1.99	0.49	6.52	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kodujuust	20	20	2.80	0.80	0.48	
	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 (keefir 2.5%, 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
Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			1235	48.24	47.41	156.13	
KOOLILÕUNA	Mulgikapsad sealihaga	200	143	15.18	4.39	10.79	1
	Aurutatud brokoli	65	20	1.99	0.22	3.48	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Hiinakapsas, kaalikas, mais, peet (mahe)	150	72	2.71	0.59	14.96	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Mannavaht jöhvikatega	100	139	1.57	0.24	32.70	1
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			1276	46.32	36.02	195.11	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :							
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			1285	49.61	46.75	168.6	

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; Örne 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