Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi XLkoolilõuna menüü 01.11-04.11.2021		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	100	163	20.12	9.02	0.61	
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Aurutatud brokoli ja lillkapsas	65	19	1.67	0.19	3.56	
	Keedetud makaronid (mahe)	65	104	2.70	1.91	18.59	1,3
	Keedetud tatar (mahe)	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Peet, porgand (mahe), porru, paprika	150	49	2.14	0.45	10.24	
	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	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	180	44	0.12	0.05	10.48	
	Pria piimatooted (mahe piim)	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**1250**	**53.01**	**53.45**	**143.07**	
KOOLILÕUNA	Sügisene kanapada seentega	200	222	14.41	13.43	11.54	1,2
	Röstitud suvikõrvits	65	51	1.24	4.07	2.83	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.70	17.74	
	Porgand (mahe), kõrvits, tomat, varsseller	150	33	1.35	0.34	7.42	9
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Karamellpuding	150	265	2.34	1.88	58.97	2
	Marjapüree	20	6	0.12	0.01	1.21	
	Pria piimatooted (mahe piim)	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**1429**	**46.10**	**52.25**	**197.61**	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud saidafilee	100	131	19.42	5.90	0.05	4
	Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Aurutatud rohelised herned	65	46	3.38	0.26	8.84	
	Kartulipuder mahekartulist	65	89	1.89	3.07	13.84	2
	Keedetud pärl kuskuss	65	81	2.50	1.69	14.22	1
	Hiina kapsas, kurk, mais, porgand (mahe)	150	61	2.33	0.59	12.64	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kodujuust	20	25	2.20	1.00	0.48	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook	180	44	0.12	0.05	10.48	
	Pria piimatooted (mahe piim)	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**1259**	**56.22**	**50.84**	**147.41**	
KOOLILÕUNA	Värskekapsa - veisehakklihahautis (mahe veiseliha)	200	207	13.28	13.32	10.71	
	Röstitud punane peet ürtidega	65	40	1.25	0.81	6.84	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Keedetud kartulid (mahe)	65	68	1.73	0.09	15.38	
	Porgand (mahe), tomat, aurutatud brokoli, redis	150	37	2.16	0.39	7.59	
	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	189	6.65	2.28	35.42	1,2
	Pria piimatooted (mahe piim)	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
	Kiivi (mahe)	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**1332**	**50.88**	**49.94**	**176.18**	
KOOLILÕUNA							
							1,2
							10,2
							11
							2
							1,2,3,7
	REEDE KOKKU:		**0**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**1054**	**41.24**	**41.30**	**132.85**	