Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasiumi koolilõuna menüü 06.12-09.12.2021 XL menüü		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste veiselihast (mahe veiseliha)	200	210	14.13	12.47	10.79	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	65	36	0.80	1.54	5.77	
	Keedetud riis (mahe)	65	84	1.64	0.71	17.75	
	Keedetud tatar	65	78	2.71	0.91	15.08	
	Jäämsalat, porgand (mahe), redis, hernes	150	51	3.11	0.41	10.43	
	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)	250	131	7.90	6.25	11.05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.612	4.169	52.162	1,2,3,7
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Salatilehed	100	19	1.28	1.81	4.33	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**1198**	**45.46**	**49.63**	**152.01**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud valge kalafilee	100	86	19.46	0.63	0.31	10,4
	Koorekaste tilliga	100	108	1.42	9.11	5.50	1,2
	Aurutatud rohelised oad	65	21	1.33	0.08	4.99	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	65	84	1.85	1.78	15.68	
	Keedetud täisterariis	65	79	1.43	1.08	14.88	
	Kaalikas, marineeritud sibul, porgand (mahe), tomat	150	75	1.37	4.16	9.24	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Kakaopuding	150	203	4.45	3.79	36.82	2
	Marja toormoos	30	19	0.16	0.02	4.51	
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted (mahe)	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 (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**1375**	**53.50**	**52.54**	**174.83**	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	100	163	20.12	9.02	0.61	
	Koore - sinepikaste	100	117	1.24	10.21	5.20	1,10,2
	Aurutatud brokoli	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	
	Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	150	67	2.64	1.94	14.48	
	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	
	Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
	Pria piimatooted (mahe)	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
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**1303**	**59.98**	**57.61**	**140.56**	
KOOLILÕUNA	Lillkapsa - läätsepilaff kanaga (mahe riis, mahe läätsed)	350	488	24.88	14.68	65.85	
	Aurutatud hernes, mais	65	55	2.67	0.38	11.15	
	Valge peakapsas , porru, peet, kaalikas	150	46	2.14	0.41	9.71	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
	Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
	Mõnus kohupiimakreem	150	241	6.89	7.59	36.57	2
	Vesi	180	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Pria piimatooted	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
	Hurmaa	70	57	0.56	0.00	13.02	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**1567**	**59.53**	**54.92**	**213.97**	
KOOLILÕUNA							
	REEDE KOKKU:		**0**	**0.00**	**0.00**	**0.00**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**1089**	**43.69**	**42.94**	**136.27**	