

Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 03.06-07.06 II kooliaastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10.46	3.70	0.07	
	Bechamel kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud täistera riis(mahe)/keedetud riis(mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	100	25	1.25	0.18	5.05	
	Kasmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	Kuni 250					
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pim	70	30	0.28	0.28	7.42		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>ESMASPAEV KOKKU :</b>			<b>718</b>	<b>31.41</b>	<b>23.64</b>	<b>96.34</b>	
	Aedviljakarri ubadega (mahe oad)	150	152	5.28	8.33	15.87	2
KOOLILÕUNA	Lihne hakklihasupp (mahe kartul, porgand ja veisehakkliha)	250	202	9.50	11.63	15.98	
	Riisipuding õuna ja kaneeliga (mahe pudruris)	120	232	2.15	9.29	35.19	2
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	150	84	5.47	3.98	6.79	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0.16	0.02	7.52	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	<b>TEISIPAEV KOKKU :</b>			<b>745</b>	<b>21.68</b>	<b>26.68</b>	<b>106.87</b>
	Kaalikapüreesupp (mahe kartul ja kikerherned)	250	196	5.11	10.69	19.95	2
	Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.28	3.76	0.38	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Punane kapsas, paprika (mahe), porgand (mahe), spinat	100	26	1.40	0.32	5.30	
	Kasmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Kodujuust	10	10	1.40	0.40	0.24	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook (mahe mustõstramah)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	Kuni 250					
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>KOLMAPAEV KOKKU :</b>			<b>653</b>	<b>25.78</b>	<b>21.26</b>	<b>91.96</b>	
	Riisikotlet aedviljadega (mahe riis ja muna)	50	84	4.62	3.86	7.83	1;2;3
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga (mahe kartul ja porgand)	250	233	15.73	9.56	21.76	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marja-jogurtikreem (mahe jogurt)	120	130	3.82	6.03	15.43	1;2
	Pria piimatooted (mahe keefir 3.8%, mahe piim 4-4.4%)	Kuni 250					
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Kiivi (mahe)	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
<b>NELJAPAEV KOKKU :</b>			<b>687</b>	<b>26.99</b>	<b>22.49</b>	<b>95.76</b>	
	Köögiviljapüreesupp lihata (mahe kartul, porgand ja läätsed)	250	158	5.70	6.86	20.20	2
	Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	50	104	7.78	6.14	4.31	1;11;2;3;4
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Ahjuorgandi ribad (mahe)	50	24	0.60	0.71	4.42	
	Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiinakapsas, redis, mais, porgand (mahe)	100	42	1.66	0.40	8.78	
	Kasmevalik salatitele	3	17	0.03	1.82	0.14	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook (mahe õunamah)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe keefir 3.8%, mahe piim 4-4.4%)	Kuni 250					
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>657</b>	<b>20.94</b>	<b>23.69</b>	<b>91.35</b>	
	Köögiviljakotlet (mahe kartul, porgand ja muna)	50	54	1.14	2.57	7.14	1;3
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>692</b>	<b>25.36</b>	<b>23.55</b>	<b>96.46</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; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com