

Tartu Kivilinna kooli koolilõuna 10.06-12.06 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunipada köögiviljadega	150	150	10.52	9.49	6.30	2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud kurkumiris (mahe)	50	68	1.35	0.57	14.35	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiinakapsas, porgand, rohelised oad, peet	100	30	1.35	0.22	6.45	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;1;2
Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
ESMASPÄEV KOKKU :			653	24.40	21.79	92.69	
Juurvilja - hernepada		150	109	3.38	5.86	12.80	
KOOLILÕUNA	Uhaa (mahe kartul)	250	172	8.01	9.02	15.78	4
	Marja-jogurtimagnustoit (mahe jogurt)	120	130	3.82	6.03	15.43	1;2
	Pria piimatooted (mahe keefir 3.8%, 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	
	Mahlajook	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;1;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Nuikapsas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	TEISIPÄEV KOKKU :			553	21.00	20.73	73.40
Porgandi - õuna püreesupp		250	250	6.31	15.96	18.60	2
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11.51	4.00	0.03	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud lillkapsas	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Ahjupartulid ürtidega (mahe)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Punane kapsas, tomat, porgand, spinat	100	24	1.30	0.33	4.62	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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	
	Marjamorss	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (mahe keefir 3.8%, mahe piim 4.4%)	Kuni 250					
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;1;2
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01		
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
KOLMAPÄEV KOKKU :			745	30.58	22.01	106.03	
Kikerhne kotlet ehk falafel (mahe kikerhned)		50	60	2.72	0.62	10.20	1
KOOLILÕUNA							
NELJAPÄEV KOKKU :			833	34.40	22.83	122.63	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :			0	0.00	0.00	0.00	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			691	24.7	22.86	98.4	

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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, 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