

Tartu Kivlinna kooli koollõuna menüü 09.09- 13.09 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Kalkunipada köögiviljadega	150	150	10.52	9.49	6.30	2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud kurkumiris (mahe)	50	68	1.35	0.57	14.35	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Kaalikas, mais, kurk, rukola	100	42	1.80	0.47	8.45	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe piim 4-4.4%, keefir 2.5%)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>696</b>	<b>23.06</b>	<b>24.76</b>	<b>98.48</b>	
Juurvilja - hernepada		150	109	3.38	5.86	12.80	
KOOLLÕUNA	Köögiviljasupp kanalihaga (mahe kartul, porgand, riis)	250	250	7.70	14.15	24.36	
	Kohupiimakreem (mahe jogurt)	100	143	6.59	2.33	23.58	2
	Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (mahe piim 4-4.4%, keefir 2.5%)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>676</b>	<b>20.54</b>	<b>19.17</b>	<b>105.51</b>	
Porgandi - õuna püreesupp (mahe kikerhernes, porgand,)		250	250	6.31	15.96	18.60	2
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLLÕUNA	Ahusealiha	50	82	11.51	4.00	0.03	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Kartulipuder (mahe kartul, mahe piim)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Punane kapsas, tomat(mahe), porgand(mahe), spinat	100	24	1.30	0.33	4.62	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (mahe piim 4-4.4%, keefir 2.5%)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>729</b>	<b>31.16</b>	<b>26.72</b>	<b>91.33</b>	
Kapsa - riisikotlet (mahe valge uba)		50	59	1.78	2.09	8.52	1;2;3
KOOLLÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul, mahe porgand)	250	180	9.31	9.31	15.78	4
	Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted (mahe piim 4-4.4%, keefir 2.5%)	100	56	3.65	2.66	4.53	2
	Roheline tee	100	16	0	0	3.99	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>676</b>	<b>21.96</b>	<b>15.72</b>	<b>113.06</b>	
Seene-püreesupp (mahe kartul)		250	231	3.94	14.29	22.89	1;2
Röstitud sepikukuubikud		10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
KOOLLÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkliha)	50	90	10.19	3.49	4.37	1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kapsas (mahe), porgand (mahe), mais, tomat (mahe)	50	22	0.73	0.20	4.69	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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 (mahe mustsõstramahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe piim 4-4.4%, keefir 2.5%)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Ploom (mahe)	70	30	0.49	0.42	6.58	
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>697</b>	<b>22.80</b>	<b>26.22</b>	<b>94.77</b>	
Peedi-kikerhernes kottlet (mahe punane uba, mahe kikerhernes)		50	62	2.84	0.58	10.44	1
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>695</b>	<b>23.9</b>	<b>22.52</b>	<b>100.63</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; Kaeraseppik, 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 aadressil: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)