

Tartu Kivlinna kooli koollõuna menüü 04.11- 10.11 II kooliastmele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
10-12 aastastele							
KOOLLÕUNA	Kodune sealihakaste(mahe piim,porgand,hapukoor)	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
	Herne- ja aedvilijahautis(mahe hernes,porgand,uba)	150	116	4.69	4.12	16.88	
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud riis(mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiinakapsas, peet(mahe), kõrvits, redis	100	25	1.25	0.18	5.05	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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 (mahe piim 4-4.4%.keefir 2.5%)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			673	24.66	23.80	92.15	
KOOLLÕUNA	Lõunasöök kooli sünnipäeva puhul						
	Makaronisalat						
	Viinerid						
	Plaadikook marjadega						
	Morss						
TEISIPÄEV KOKKU :			740	23.29	28.61	99.41	
KOOLLÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga(mahe veisehakkliha,muna)	50	90	10.19	3.49	4.37	1;2;3
	Porgandi-kikerherne kotlet(mahe porgand,kikerhernes)	50	87	2.99	2.90	11.55	1
	Koorekaste peterselliga(mahe piim)	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud mais(mahe)	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Keedetud kartulid(mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Punane kapsas, paprika, porgand(mahe), spinat	100	26	1.40	0.32	5.30	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	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 õunamahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria Piimatooted (mahe piim 4-4.4%.keefir 2.5%)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pim (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42		
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
KOLMAPÄEV KOKKU :			698	25.88	22.44	100.74	
KOOLLÕUNA	Kalaseljanka(mahe kartul,sibul)	250	210	9.36	10.26	20.56	4
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	15	31	0.42	3.00	0.54	2
	Brokolipüreesupp(mahe brokoli,sibul,valge uba)	250	230	7.54	11.22	28.07	2
	Rõstitud sepiukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
	Marja-jogurtikreem(mahe jogurt)	150	165	5.43	7.54	19.28	1;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	
	Pria Piimatooted (mahe piim 4-4.4%.keefir 2.5%)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU :			686	22.41	24.14	96.48	
KOOLLÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10.46	3.70	0.07	
	Riisikotlet aedviljadega(mahe riis,porgand,sibul,muna)	50	84	4.62	3.86	7.83	1;2;3
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud rohelised oad(mahe)	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Keedetud pasta(mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet(mahe), kaalikas, jõhvikad, redis	100	29	1.00	0.32	6.75	
	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Pria Piimatooted (mahe piim 4-4.4%.keefir 2.5%)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
REEDE KOKKU :			698	32.07	20.83	96.87	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			699	25.66	23.96	97.13	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi hulka.

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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, 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