

Tartu Kivlinna kooli koollõuna menüü 18.11- 24.11 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLLÕUNA	Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4	
	Köögivilja-kikerherne vokiroom (mahe porgand, kikerherne)	150	101	3.56	4.44	12.66		
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76		
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78		
	Keedetud täistera pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1,3	
	Hiinakapsas, peet (mahe), paprika, redis	100	27	1.32	0.20	5.45		
	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		
	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2	
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34		
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10			
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>652</b>	<b>28.65</b>	<b>20.28</b>	<b>88.46</b>		
KOOLLÕUNA	Lihtne hakklihasupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand)	250	202	9.50	11.63	15.98		
	Minestroone supp (lihata) (mahe porgand, kartul, spagetid)	250	173	2.87	10.36	18.17	1,9	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	15	31	0.42	3.00	0.54	2	
	Kakao-kohupiimakreem	120	192	8.18	9.02	18.72	2	
	Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00		
	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%)	50	28	1.82	1.33	2.26	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2	
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
	Kõrvits (mahe)	100	20	0.80	0.10	4.80		
	<b>TEISPÄEV KOKKU :</b>			<b>704</b>	<b>25.56</b>	<b>27.33</b>	<b>89.71</b>	
	KOOLLÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	50	95	11.64	5.14	0.48	10
Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand, läätsed)		50	61	2.06	2.32	8.28	1;2;3	
Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)		100	83	1.90	6.04	5.67	1;2	
Küpsetatud kaalikapulgad		50	28	0.62	1.18	4.44		
Keedetud kartulid (mahe)		50	52	1.33	0.07	11.83		
Keedetud pärl kuskuss		50	63	1.92	1.30	10.94	1	
Punane kapsas, kõrvits, porgand (mahe), spinat		100	24	1.32	0.30	4.90		
Kastmevalik salatitele		5	28	0.06	3.04	0.12	10;2	
Kodujuust R4-5%		10	10	1.50	0.40	0.21		
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		
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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2		
Pirm (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42			
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50			
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>686</b>	<b>29.50</b>	<b>22.82</b>	<b>93.81</b>		
KOOLLÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe kartul, porgand)	250	155	12.21	6.51	13.06		
	Tomati - läätsesupp (mahe porgand, sibul, läätsed)	250	195	7.30	8.22	22.25	9	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10	20	0.28	2.00	0.36	2	
	Kuldne sepikuvorm (mahe porgand, rosinad)	100	235	5.02	6.55	39.57	1;2;3	
	Vesi	150	0	0	0	0		
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71		
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54		
	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2	
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70			
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>649</b>	<b>23.60</b>	<b>16.41</b>	<b>104.82</b>		
KOOLLÕUNA	Kanahakkliha pikkpoiss (mahe sibul)	50	103	7.28	5.78	5.50	1;11;3	
	Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul)	50	54	1.14	2.57	7.14	1,3	
	Koorekaste tilliga (mahe piim)	100	109	1.44	9.11	5.63	1,2	
	Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	50	65	1.42	1.37	12.06		
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60		
	Peet (mahe), hapukapsas, jõhvikas, oad (mahe)	100	30	1.20	0.30	6.45		
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	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 mustsõstramaal)	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	
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93			
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30			
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>687</b>	<b>21.90</b>	<b>24.71</b>	<b>97.73</b>		
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU :</b>			<b>676</b>	<b>25.84</b>	<b>22.31</b>	<b>94.91</b>		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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 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)