

Jõulude maitserännak

Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 09.12- 15.12 II kooliastmele 10-12 aastasetele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kana-koorekaste(mahe porgand,sibul)	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2
	Kikerherne menudo hautis (Mehhiko)(mahe hernes,porgand)	250	218	8.04	3.60	36.96	1;7
	Aurutatud lillkapsas(mahe)	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud täistera 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	
	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	
	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)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			719	28.19	23.91	97.22	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka(sealiha,kanaliha)(mahe kartul)	250	250	12.65	12.71	22.18	
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega(mahe kartul, uba)	250	143	3.07	9.04	13.41	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Jõuluplaadikook (Saksamaa)	60	186	2.88	7.20	28.28	1;2;3
	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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
TEISIPÄEV KOKKU :			715	23.25	27.22	96.86	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.28	3.76	0.38	
	Kreeka tomatikaste(mahe porgand,sibul)	100	56	1.01	2.63	7.41	
	Riisikotlet aedviljadega(mahe riis,porgand,sibul)	50	84	4.62	3.86	7.83	1;2;3
	Aurutatud brokoli(mahe)	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Punane kapsas, paprika, porgand(mahe), spinat	100	26	1.40	0.32	5.30	
	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 mustsõstramaahl)	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Apelsin(mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			685	27.86	21.68	97.08	
KOOLILÕUNA	Koorene lõhesupp(mahe kartul,porgand,brokoli)	250	176	9.87	7.87	17.71	2;4
	Brokolipüreesupp(mahe brokoli, kartul,uba)	250	230	7.54	11.22	28.07	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Riisipuder(Rootsi)(mahe riis)	75	96	2.04	4.24	12.35	2
	Puuviljasupp (Rootsi)	75	82	0.36	0.11	19.82	
	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	
	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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Värske kapsas(mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
	NELJAPÄEV KOKKU :			647	20.07	15.70	108.27
KOOLILÕUNA	Rootsi pikkpoiss(mahe veisehakkliha, sibul,muna)	50	83	7.75	4.24	3.36	1;2;3
	Kõõgiviljakotlet(mahe porgand,kartul, hernes)	50	54	1.14	2.57	7.14	1;3
	Koorekaste peterselliga(mahe piim)	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Hautatud hapukapsas kõõmnetega (Saksamaa)	50	48	0.59	1.92	7.23	
	Keedetud täistera pasta(mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiina kapsas, redis, mais(mahe), porgand(mahe)	100	42	1.66	0.40	8.78	
	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 õunamaahl)	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		
REEDE KOKKU :			718	23.52	24.10	103.21	
NÄDALA KESKMINE KOKKU :			696	24.58	22.52	100.53	

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; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe pörandaleib, Eesti Pagar.

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