

Tartu Kivlinna kooli koollõuna menüü 13.01- 19.01 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLLÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.28	3.76	0.38		
	Bechamell kaste (valge kaste)(mahe piim)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2	
	Juurvilja - hernepada(mahe hernes,porgand)	150	109	3.38	5.86	12.80		
	Aurutatud rohelised herned(mahe)	50	35	2.60	0.20	6.80		
	Keedetud kurkumiriis(mahe riis)	50	68	1.35	0.57	14.35		
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60		
	Jääsalat, porgand(mahe), rohelised oad(mahe), peet	100	30	1.35	0.22	6.45		
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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 mustsõstramahl)	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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2	
	Kivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50			
ESMASPÄEV KOKKU :			680	29.03	21.20	96.07		
KOOLLÕUNA	Frikadellisupp(mahe veisehakkliha,kartul,porgand,sibul)	250	185	7.86	8.75	18.58	1;3	
	Läätse-köögiviljapüreesupp(mahe porgand,kallikas,sibul,läätsed)	250	354	14.17	19.71	31.03	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2	
	Kaerahelbekrõbedik õunte ja jõhvikatega(mahe õun)	80	230	3.31	8.08	36.94	1;2	
	Vahukoore	20	71	0.50	7.00	1.40	2	
	Pria piimatooted(mahe piim 4-4.4.%,keefir 2.5%)	50	28	1.82	1.33	2.26	2	
	Vesi	150	0	0	0	0		
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71		
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49		
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2	
	Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
	Kaallikas(mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
	TEISIPÄEV KOKKU :			694	17.60	27.03	97.24	
	KOOLLÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11.51	4.00	0.03	
		Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Kikerherne kotlet ehk falafel(mahe hernes,uba,porgand,sibul)		50	60	2.72	0.62	10.20	1	
Aurutatud brokoli(mahe)		50	15	1.53	0.17	2.68		
Kartulipuder(mahe kartul,piim)		50	69	1.46	2.36	10.64	2	
Keedetud rohelised läätsed(mahe)		50	79	5.42	0.38	11.78		
Punane kapsas(mahe), tomat, porgand(mahe), spinat		100	24	1.30	0.33	4.62		
Kastmevalik salatitele		12	67	0.14	7.31	0.29	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		
Kummeli 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)		40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2	
Banaan(mahe)		70	73	0.84	0.21	17.01		
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40			
KOLMAPÄEV KOKKU :			712	31.54	26.00	89.12		
KOOLLÕUNA	Köögiviljapüreesupp kanaga(mahe kartul,porgand,brokoli,hermes)	250	160	8.90	7.63	15.17	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2	
	Herne-kartulisupp (lihata)(mahe hernes,kartul,porgand)	250	202	5.57	10.40	23.54		
	Kohupiimavaht	75	140	4.86	5.40	17.21	2	
	Marjakissell	75	54	0.12	0.01	13.11		
	Pria piimatooted(mahe piim 4-4.4.%,keefir 2.5%)	50	28	1.82	1.33	2.26	2	
	Vesi	150	0	0	0	0		
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71		
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99		
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2	
	Apelsin(mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14		
	Värske lillkapsas(mahe)	100	22	1.60	0.20	4.60		
	NELJAPÄEV KOKKU :			687	26.49	17.76	105.11	
	KOOLLÕUNA	Kala tomati ja paprika kastmes(mahe porgand,sibul)	150	130	9.90	5.89	10.16	4
		Oakotlet (Vegan)(mahe porgand,sibul,uba)	50	66	2.51	1.79	9.59	1;10
Keedetud odrakruup		50	57	1.45	0.35	12.39	1	
Ahjukartulid ürtidega(mahe)		50	65	1.42	1.37	12.06		
Keedetud päri kuskuss		50	63	1.92	1.30	10.94	1	
Kaallikas(mahe), mais(mahe), kurk, rukola		100	42	1.80	0.47	8.45		
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		
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)		40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2	
Pim(mahe)		70	30	0.28	0.28	7.42		
Porgand(mahe)		100	34	1.00	0.40	7.70		
REEDE KOKKU :			684	24.25	21.17	103.49		
NÄDALA KESKMINE KOKKU :			691	25.78	22.63	98.21		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži 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 koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com