

Tartu Kivlinna kooli koollõuna menüü 27.01- 02.02 II kooliastmele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
10-12 aastasetele								
KOOLLÕUNA	Kodune sealihakaste(mahe piim,porgand,sibul)	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2	
	Roheline ratatouille(mahe sibula,läätsed)	250	102	6.36	0.73	18.61	9	
	Aurutatud brokoli(mahe)	50	15	1.53	0.17	2.68		
	Keedetud pasta(mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3	
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78		
	Jääsalat, porgand(mahe), redis, peet	100	27	1.18	0.22	5.72		
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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 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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2	
	Piim	70	30	0.28	0.28	7.42		
	Kaalikas(mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
ESMASPÄEV KOKKU :			699	27.99	21.38	99.20		
KOOLLÕUNA	Veisehakklihasupp läätsedega(mahe hakkliha,kartul,porgand)	250	237	13.65	13.80	15.55		
	Talvine kõrvitsapüreesupp(mahe porgand,kartul,läätsed)	250	222	9.08	9.24	28.45	9	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2	
	Puuviljasalat(mahe õun)	150	50	0.63	0.40	12.03		
	Vaniljekaste(mahe piim)	35	45	1.06	0.88	8.14	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		
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49		
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2	
	Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
	TEISIPÄEV KOKKU :			638	25.30	19.38	92.54	
	KOOLLÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	50	110	9.36	7.86	0.74	
		Koorekaste tilliga(mahe piim)	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Hirsi - porgandikotlet(mahe porgand,sibul,läätsed)		50	61	2.06	2.32	8.28	1;2;3	
Keedetud tatar		50	60	2.08	0.70	11.60		
Keedetud täistera riis(mahe)		50	63	1.18	0.69	12.55		
Keedetud odrakruup		50	57	1.45	0.35	12.39	1	
Kõrvits, spinat, peet(mahe), kapsas(mahe)		100	26	1.35	0.25	5.15		
Kastmevalik salatitele		5	28	0.06	3.04	0.12	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		
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)		35	101	2.87	1.18	18.63	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 :			730	24.26	26.19	102.23		
KOOLLÕUNA	Selge kalasupp(mahe kartul,porgand,sibul)	250	180	9.31	9.31	15.78	4	
	Minestroone supp (lihata)(mahe kartul,porgand,pasta)	250	173	2.87	10.36	18.17	1;9	
	Mõnus kohupiimakreem(mahe jogurt)	130	209	5.97	6.59	30.56	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		
	Mahlajook(mahe mustsõstramahl)	150	36	0.02	0.02	8.62		
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2	
	Kiivi(mahe)	70	33	0.70	0.28	7.49		
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			676	22.87	19.89	101.84		
KOOLLÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss(mahe muna)	50	103	7.28	5.78	5.50	1;11;3	
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2	
	Maisi- oakotlet(mahe mais,uba)	50	76	2.64	2.31	11.29	3	
	Ahju-porgandi ribad(mahe)	50	24	0.60	0.71	4.42		
	Kartulipuder(mahe kartul,piim)	50	69	1.46	2.36	10.64	2	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1	
	Kaalikas(mahe), punane peakapsas(mahe), kurk, rukola	100	24	1.45	0.32	4.62		
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2	
	Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	11	
	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2	
	Apelsin(mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50			
REEDE KOKKU :			711	24.25	28.01	93.06		
NÄDALA KESKINE KOKKU :			691	24.93	22.97	97.77		

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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, 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