

Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 07.04- 13.04 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	87	12.55	4.09	0.07	
	Oa- ja aedviljahautis(mahe porgand,uba,sibul)	150	104	4.00	4.94	10.34	9
	Piimakaste(mahe piim)	100	87	2.01	6.33	5.83	1,2
	Aurutatud lillkapsas(mahe)	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud pasta(mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1,3
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Tomat, porgand(mahe), kaalikas(mahe), hernes(mahe)	100	38	1.98	0.33	8.07	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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 mustsõstramaahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted(keefir 2.5%,mahe piim 4-4.4.%)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1,11;2
	Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
ESMASPÄEV KOKKU :			694	31.99	22.88	90.68	
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp(mahe kartul,porgand,uba,sibul)	250	181	9.27	11.12	12.06	
	Läätse-köögiviljapüreesupp(mahe porgand,punased läätsed,kaalikas)	250	354	14.17	19.71	31.03	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
	Risipuding õuna ja kaneeliga(mahe riis,õun,piim)	150	287	2.41	11.56	43.47	2
	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(keefir 2.5%,mahe piim 4-4.4.%)	50	27	1.62	1.31	2.29	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	
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			698	18.38	26.15	99.51	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga(mahe veisehakkliha,muna)	50	90	10.19	3.49	4.37	1,2;3
	Hirsi - porgandikotlet(mahe porgand,punased läätsed,muna)	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
	Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
	Keedetud riis(mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Porgand(mahe), aurutatud brokoli(mahe), mais, valge peakapsas	100	47	2.04	0.43	9.79	
	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(keefir 2.5%,mahe piim 4-4.4.%)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1,11;2
	Pirm(mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kaalikas(mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU :			665	25.64	18.86	101.08	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka(mahe kartul,sibul)	250	250	12.65	12.71	22.18	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kõrvitsapüreesupp(mahe porgand,sibul,läätsed)	250	192	6.55	9.57	22.16	2,9
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
	Kama- kohupiimakreem marjadega(mahe maitsestatamata jogurt)	150	219	7.68	2.64	39.56	1,2
	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(keefir 2.5%,mahe piim 4-4.4.%)	50	27	1.62	1.31	2.29	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	
Värske kapsas(mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40		
NELJAPÄEV KOKKU :			741	27.01	22.22	108.33	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	50	104	7.78	6.14	4.31	1,11;2;3;4
	Oakotlet /Vegan(mahe porgand,uba,sibul)	50	66	2.51	1.79	9.59	1;10
	Koorekaste peterselliga(mahe piim)	100	109	1.44	9.11	5.60	1,2
	Aurutatud rohelistes oad(mahe)	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Keedetud kartulid(mahe kartul)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Hiina kapsas, kaalikas(mahe), porgand(mahe), peet(mahe)	100	32	1.30	0.30	6.72	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10,2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	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	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
	Pria piimatooted(keefir 2.5%,mahe piim 4-4.4.%)	20	11	0.65	0.53	0.91	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		
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
REEDE KOKKU :			654	22.18	24.70	88.35	
NADALA KESKMINE KOKKU:			690	25.04	22.96	97.59	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraadi 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 pörandaleib, Eesti Pagar.

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