

Tartu Kivlinna kooli koolilõuna menüü 21.04- 27.04 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Karrine kalkuni - juustukaste(mahe porgand,sibul,piim)	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri(mahe porgand,läätsed,sibul)	150	187	8.97	7.92	20.91	2
	Rõstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jääsalat, porgand(mahe), rohelised oad(mahe), peet(mahe)	100	30	1.35	0.22	6.45	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	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(keefir 2.5%,mahe piim 4-4.4.%)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
ESMASPÄEV KOKKU :			683	26.53	21.62	97.43	
KOOLILÕUNA	Koorene lõhesupp(mahe kartul,porgand,sibul,brokoli)	250	176	9.87	7.87	17.71	2;4
	Köögiviljasupp kikerhermestega(mahe porgand,kartul,kikerhernes)	250	166	3.33	8.09	20.73	
	Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega(mahe jogurt)	150	190	7.77	3.26	32.61	1;2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Marjamors	150	63	0.23	0.02	15.00	
	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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	TEISIPÄEV KOKKU :			642	24.06	14.59	105.70
KOOLILÕUNA	Kanahakkliihast pikkpoiss(mahe sibul)	50	103	7.28	5.78	5.50	1;11;3
	Köögivilja - paprikakotlet(mahe porgand,kaalikas,punased oad)	50	71	2.24	2.39	11.27	3
	Koorekaste tilliga(mahe piim)	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	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), mais(mahe), kurk, rukola	100	42	1.80	0.47	8.45	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	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(keefir 2.5%,mahe piim 4-4.4.%)	20	11	0.65	0.53	0.91	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	
Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
KOLMAPÄEV KOKKU :			744	21.90	23.84	112.76	
KOOLILÕUNA	Külasupp sealihaga(mahe kartul,kaalikas,porgand)	250	212	11.23	11.85	16.79	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Brokolipüreesupp(mahe brokoli,kartul,valge uba)	250	230	7.54	11.22	28.07	2
	Rõstitud sepikuuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Mustsõstrakreem riisiga(mahe riis,jogurt,mustsõstramahl)	150	286	2.68	14.07	36.11	2
	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(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
	Apelsin(mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske lillkapsas(mahe)	100	22	1.60	0.20	4.60	
NELJAPÄEV KOKKU :			731	21.02	32.65	90.32	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	50	95	7.39	6.77	1.34	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega(mahe porgand,läätsed)	50	64	1.98	2.69	8.44	1;11;3
	Tomatikaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
	Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Ahjukartulid ürtidega(mahe kartul)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	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
	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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
REEDE KOKKU :			650	24.81	20.25	93.35	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			690	23.66	22.59	99.91	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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; Maisgaleit; 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 aadressilt: