

| Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 28.04- 04.05 II kooliastmele 10-12 aastastele |  | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen  |
|--|--|--------------------------|--------------------|----------------|----------------|---------------------|------------|
| KOOLILÕUNA   | Paprika marinaadis kanakintsuliha                        | 50                       | 88                 | 12.59          | 4.12           | 0.27                |            |
|  | Köögivilja-kikerherne vokiroog(mahe porgand,kikerhernes) | 150                      | 101                | 3.56           | 4.44           | 12.66               |            |
|  | Piimakaste(mahe piim)                                    | 100                      | 87                 | 2.01           | 6.33           | 5.83                | 1,2        |
|  | Küpsetatud kaalikapulgad(mahe)                           | 50                       | 28                 | 0.62           | 1.18           | 4.44                |            |
|  | Keedetud läätsed(mahe)                                   | 50                       | 79                 | 5.42           | 0.38           | 11.78               |            |
|  | Keedetud pasta(mahe)                                     | 50                       | 84                 | 2.34           | 1.92           | 13.65               | 1,3        |
|  | Hiinakapsas, peet(mahe), paprika, redis                  | 100                      | 27                 | 1.32           | 0.20           | 5.45                |            |
|  | 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                |            |
|  | Hibiskuse 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     |
| Apelsin  | 70   | 30                       | 0.77               | 0.07           | 7.14           |                     |            |
| Tomat  | 100  | 19                       | 0.70               | 0.21           | 3.70           |                     |            |
| <b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>   |  |                          | <b>668</b>         | <b>31.92</b>   | <b>19.19</b>   | <b>90.86</b>        |            |
| KOOLILÕUNA   | Rassolnik veiselihaga(mahe kartul,porgand,sibul)         | 250                      | 216                | 8.09           | 12.13          | 20.07               | 1          |
|  | Minestroone supp/lihata(mahe porgand,kartul,uba)         | 250                      | 173                | 2.87           | 10.36          | 18.17               | 1,9        |
|  | Hapukoor, R 20 %   | 20                       | 41                 | 0.56           | 4.00           | 0.72                | 2          |
|  | Kaerahelbe - õunakrõbedik(mahe õun)                      | 80                       | 230                | 3.26           | 8.04           | 36.94               | 1,2        |
|  | Vaniljekaste(mahe piim)                                  | 20                       | 26                 | 0.60           | 0.50           | 4.65                | 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     |
|  | Pirm   | 70                       | 30                 | 0.28           | 0.28           | 7.42                |            |
| Kaalikas(mahe)   | 100  | 31                       | 1.00               | 0.30           | 7.30           |                     |            |
| <b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>   |  |                          | <b>707</b>         | <b>17.97</b>   | <b>27.71</b>   | <b>100.56</b>       |            |
| KOOLILÕUNA   | Kala pikkoiss  | 50                       | 104                | 7.78           | 6.14           | 4.31                | 1;11;2;3;4 |
|  | Herne-kartulikotlet(mahe kartul,sibul,hernes)            | 50                       | 85                 | 3.37           | 3.06           | 11.93               | 1;11;3     |
|  | Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)                  | 100                      | 83                 | 1.90           | 6.04           | 5.67                | 1,2        |
|  | Aurutatud lillkapsas(mahe)                               | 50                       | 13                 | 0.96           | 0.12           | 2.76                |            |
|  | Ahjukartulid ürtidega(mahe kartul)                       | 50                       | 65                 | 1.42           | 1.37           | 12.06               |            |
|  | Keedetud tatar   | 100                      | 60                 | 2.08           | 0.70           | 11.60               |            |
|  | Hiina kapsas, kaalikas(mahe), mais(mahe), peet(mahe)     | 50                       | 48                 | 1.80           | 0.40           | 9.98                |            |
|  | Kastmevalik salatitele                                   | 5                        | 28                 | 0.06           | 3.04           | 0.12                | 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 õunamahli)                                | 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)                | 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           |                     |            |
| <b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>   |  |                          | <b>703</b>         | <b>24.12</b>   | <b>23.22</b>   | <b>102.45</b>       |            |
| KOOLILÕUNA   |  |                          |                    |                |                |                     |            |
|  |  |                          |                    |                |                |                     |            |
|  |  |                          |                    |                |                |                     |            |
|  |  |                          |                    |                |                |                     |            |
|  |  |                          |                    |                |                |                     |            |
|  |  |                          |                    |                |                |                     |            |
|  |  |                          |                    |                |                |                     |            |
|  |  |                          |                    |                |                |                     |            |
|  |  |                          |                    |                |                |                     |            |
|  |  |                          |                    |                |                |                     |            |
| <b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>   |  |                          |                    |                |                |                     |            |
| KOOLILÕUNA   | Ahjusealiha  | 50                       | 82                 | 11.51          | 4.00           | 0.03                |            |
|  | Köögiviljakotlet(mahe porgand,kartul,kaalikas)           | 50                       | 54                 | 1.14           | 2.57           | 7.14                | 1,3        |
|  | Koorekaste tilliga(mahe piim)                            | 100                      | 109                | 1.44           | 9.11           | 5.63                | 1,2        |
|  | Aurutatud mais(mahe)                                     | 50                       | 49                 | 1.51           | 0.39           | 10.35               |            |
|  | Keedetud kartulid(mahe)                                  | 50                       | 52                 | 1.33           | 0.07           | 11.83               |            |
|  | Keedetud pärl kuskuss                                    | 50                       | 63                 | 1.92           | 1.30           | 10.94               | 1          |
|  | Punane kapsas, kõrvits, porgand(mahe), spinat            | 100                      | 24                 | 1.32           | 0.30           | 4.90                |            |
|  | Kastmevalik salatitele                                   | 2                        | 11                 | 0.02           | 1.22           | 0.05                | 10,2       |
|  | Kodujuust R4-5%  | 5                        | 5                  | 0.75           | 0.20           | 0.10                |            |
|  | 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                |            |
|  | Mustsõstramorss  | 150                      | 80                 | 0.41           | 0.15           | 20.07               |            |
|  | 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           |                     |            |
| Valge redis  | 100  | 16                       | 1.00               | 0.10           | 3.50           |                     |            |
| <b>REEDE KOKKU :</b>   |  |                          | <b>683</b>         | <b>26.43</b>   | <b>19.88</b>   | <b>102.82</b>       |            |
| <b>NADALA KESKMINNE KOKKU:</b>   |  |                          | <b>690</b>         | <b>25.11</b>   | <b>22.5</b>    | <b>99.17</b>        |            |

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; 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 koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootarendus@balticrest.com