

Tartu Kivilinna kooli koolieine menüü 11.09-15.09.2023 kooliastmele 7-9 aastasetele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOO LIE INE	Köögiviljasupp lihata (mahe porgand ja kartul)	200	113.00	1.67	7.30	11.66	
	Maasika-jogurtidessert	130	159.37	4.56	8.34	16.49	2
	Leivatoode	50	145.03	4.22	2.05	26.14	1,2
ESMASPÄEV KOKKU:			417.40	10.45	17.70	54.29	
KOO LIE INE	Kana-kartuliroog (mahe kartul ja porgand)	200	243.89	16.73	9.89	22.74	2,3
	Peet (mahe)	50	21.50	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.23	10,2
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36.10	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	40	116.03	3.37	1.64	20.91	1,2
TEISIPÄEV KOKKU:			445.65	20.97	14.68	56.85	
KOO LIE INE	Kuskuss köögiviljadega	200	277.38	6.95	11.26	38.50	1
	Kaalikas	50	15.30	0.50	0.15	3.65	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
	Hibiskuse tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49	
	Leivatoode	40	116.03	3.37	1.64	20.91	1,2
KOLMAPÄEV KOKKU:			455.06	10.87	16.08	67.79	
KOO LIE INE	Köögivilja - tatarroog sealihaga (mahe porgand)	200	214.19	10.96	7.24	28.02	
	Porgand (mahe)	50	16.85	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	40	116.03	3.37	1.64	20.91	1,2
NELJAPÄEV KOKKU:			378.06	14.99	12.25	53.73	
KOO LIE INE	Bolognesekaste (mahe veise hakkliha)	130	154.83	9.85	7.08	13.58	1
	Keedetud makaronid (mahe)	130	207.58	5.41	3.82	37.18	1,3
	Valge redis	50	7.85	0.50	0.05	1.75	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.23	10,2
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	20	58.01	1.69	0.82	10.46	1,2
REEDE KOKKU:			459.27	17.60	14.94	63.91	
NADALA KESKMINE KOKKU:			431.09	14.97	15.13	59.31	