

Tartu Kivlinna Kooli koolilõuna menüü 11.09- 15.09 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniha	50	76	10.27	2.76	0.35	
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet	100	27	1.18	0.22	5.72	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.38	2.48	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi (Maitsevesi kurgiga)	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Mahlajook (mahe õunamahlajook)	100	24	0.01	0.01	5.75	
	Piim, R 4 -4,4% (mahe)	25	17	0.83	1.05	1.18	2
	Keefir, R 2.5% (mahe)	25	13	0.80	0.62	1.05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	50	145	4.22	2.05	26.14	1,2
Pria Pim	70	30	0.28	0.28	7.42		
Pria Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
ESMASPÄEV KOKKU :		691	27.73	22.55	95.35		
Juurvilja - hernepada (mahe porgand)	150	109	3.38	5.86	12.80		
KOOLILÕUNA	Borš veiselihaga (mahe kartul, porgand ja peet)	250	187	7.50	9.71	17.99	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kaerahelbe - õunakröbedik	80	230	3.26	9.10	36.94	1,2
	Vaniijekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
	Piim, R 4 -4,4% (mahe)	25	17	0.83	1.05	1.18	2
	Hapupiim, R 2.5 %	25	13	0.80	0.62	1.05	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi (Maitsevesi kaneeliga)	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Soe piparmündi - marjajook	100	24	0.16	0.06	6.03	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	40	116	3.37	1.64	20.91	1,2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Pria Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
TEISIPÄEV KOKKU :		719	18.85	27.35	104.74		
Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe läätsed, mahe porgand)	250	354	14.17	19.71	31.03	2	
Röstitud sepikukuubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	113	9.21	8.60	0.03	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud täisterapasta	50	87	2.60	2.38	13.00	1,3
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Kõrvits, spinat, tomat, hapukapsas	100	19	1.12	0.25	3.52	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi (Maitsevesi piparmündiga)	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Roheline tee	100	16	0	0	3.99	
	Piim, R 4 -4,4% (mahe)	25	17	0.83	1.05	1.18	2
	Keefir, R 2.5% (mahe)	25	13	0.80	0.62	1.05	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	50	145	4.22	2.05	26.14	1,2
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01		
Pria Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :		744	27.44	30.51	91.56		
Porgandi-kikerheme kotlet (mahe porgand ja kikerhemed)	50	87	2.99	2.90	11.55	1	
KOOLILÕUNA	Kõrvitsapüreesupp kanalihaga (mahe kartul ja porgand)	250	165	10.61	7.90	13.96	
	Röstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
	Kohupiimavaht	80	149	5.19	5.76	18.36	2
	Marjakissell	40	29	0.06	0	6.99	
	Piim, R 4 -4,4% (mahe)	25	17	0.83	1.05	1.18	2
	Keefir, R 2.5% (mahe)	25	13	0.80	0.62	1.05	2
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi (Maitsevesi mahe musta sõstraga)	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Ingveritee sidruniga	100	18	0.05	0.02	4.42	
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	60	174	5.06	2.46	31.37	1,2
Pria Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Pria Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :		669	25.02	18.99	99.84		
Köögiviljasupp valgete ubadega (mahe porgand ja kartul)	250	164	3.07	7.87	21.15		
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	50	104	7.78	6.14	4.31	1,11,2,3,4
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Aurutatud rohelsed herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Kaalikas, punane peakapsas, kurk, rukola	100	24	1.45	0.32	4.62	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	100	0	0	0	0	
	Maitsevesi (Maitsevesi jõhvikatega)	100	2	0.07	0.09	0.48	
	Mahlajook (mahe õunamahlajook)	100	24	0.01	0.01	5.75	
	Piim, R 4 -4,4% (mahe)	25	17	0.83	1.05	1.18	2
	Pett, R 0,5 %	25	9	0.85	0.12	1.08	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib*	40	116	3.37	1.64	20.91	1,2
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
Pria Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
REEDE KOKKU :		719	28.82	28.95	87.92		
Maisi- oakotlet	50	76	2.64	2.31	11.29	3	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		708	25.57	25.67	95.88		

* Leivatoodete valik sisaldab: Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Rehe rukkivomileib, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Riisivahvlid, mitmevilja, Kupiec; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Tatragett, Dr Nature; Must vomileib, Eesti Pagar; Täistera rukkileib, Eesti Pagar; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Täistera seemneleib, Eesti Pagar