

Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 02.10- 06.10 II kooliastmele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	50	84	10.16	4.51	0.76	
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud liilkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiinakapsas, peet (mahe), paprika, redis	100	27	1.32	0.20	5.45	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (mahe piim)	0	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
	ESMASPÄEV KOKKU :		656	27.55	21.05	91.11	
	Värskekapsa-läätsehautis (mahe läätsed)	150	137	6.52	4.39	17.37	
KOOLILÕUNA	Borš veiselihaga (mahe kartul, porgand ja peet, mahe veiseliha)	250	187	7.50	9.71	17.99	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Rabarberi-rukkivaht (mahe rabarber)	100	121	1.59	0.36	28.81	1
	Pria piimatooted (mahe piim)	0	0	0	0	0	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0.16	0.02	7.52	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	218	6.32	3.08	39.21	1;2
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	TEISIPÄEV KOKKU :		646	17.72	17.83	105.04	
KOOLILÕUNA	Kartuli-porrulaugu püreesupp (mahe kartul)	250	154	3.12	9.04	16.03	2
	Rõstitud sepikukubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Ahjus küpsetatud lõhefilee	50	131	10.31	9.93	0.14	
	Koorekaste petterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Punane kapsas, kõrvits, porgand (mahe), spinat	100	24	1.32	0.30	4.90	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kodujuust	10	10	1.40	0.40	0.24	
KOOLILÕUNA	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 (mahe piim)	0	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	131	3.79	1.85	23.53	1;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	KOLMAPÄEV KOKKU :		743	29.53	28.39	93.96	
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe peet ja kikerherned)	50	62	2.84	0.58	10.44	1
KOOLILÕUNA	Kalkuni-kikerhernesupp (mahe kikerherned, kartul ja porgand)	250	192	8.55	8.96	15.78	
	Maasika-jogurtidessert (mahe jogurt, mahe maasikas)	130	159	4.56	8.34	16.26	2
	Pria piimatooted (mahe)	150	104	10.32	4.20	6.24	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	145	4.22	2.05	26.14	1;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPÄEV KOKKU :		736	29.34	24.19	97.19	
	Hapukapsasupp kartuli ja tomatipastaga (lihata) (mahe kartul)	250	110	1.68	5.26	14.32	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna)	50	103	7.28	5.78	5.50	1;11;3
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Peet (mahe), kaalikas, jõhvikad, redis	100	29	1.00	0.32	6.75	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Pria piimatooted (mahe)	0	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	REEDE KOKKU :		710	22.87	23.38	105.05	
	Köögivilja - ricotta kotlet (mahe porgand ja muna)	50	54	3.90	1.47	6.76	1;2;3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			698	25.40	22.97	98.47	

Leivatoodete valik sisaldab: 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; Näkileib; Must näkileib päevallaseemnetega; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar