

		Aasia teemapäevad					
Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 09.10- 13.10 II kooliastmele 10-12 aastasetele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Taipärane kalapada (mahe brokoli)	150	169	11.73	11.57	6.24	2,4
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	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	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelistes oad, peet (mahe)	100	30	1.35	0.22	6.45	
	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	
	Mahlajook (mahe õunamahlajook)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe)	0	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	145	4.22	2.05	26.14	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
ESMASPÄEV KOKKU :			696	25.86	22.67	101.09	
Köögivilja -nuudlivokk		250	195	6.12	6.55	23.60	1
KOOLILÕUNA	Taipärane veiselihasupp (mahe riis, mahe purustatud tomat)	250	224	6.63	13.73	16.14	
	Kookospiimaga panna cotta	100	152	3.17	8.21	18.51	2
	Maasikakaste (mahe maasikas)	50	47	0.30	0.04	11.44	
	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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	116	3.37	1.64	20.91	1,2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			727	25.59	28.54	93.23	
Köögiviljapüreesupp kookose ja karriga (mahe porgand)		250	215	6.48	10.06	27.39	
Rõstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	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 (mahe)	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	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	0.05	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	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (mahe)	0	0	0	0	0	2
	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	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			694	28.19	25.57	89.02	
Lillkapsakotletid		50	131	3.74	6.93	13.82	1,3
KOOLILÕUNA	Kõrvitsa-ingveri püreesupp kana ja kookospiimaga	250	179	6.76	11.99	10.92	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
	Mango - chia magustoit (mahe jogurt)	130	93	3.96	3.75	12.37	2
	Pria piimatooted (mahe)	0	0	0	0	0	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	218	6.32	3.08	39.21	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
NELJAPÄEV KOKKU :			649	23.10	20.71	93.03	
Taipärane läätsesupp		250	315	17.37	8.61	42.78	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	81	11.03	3.55	1.23	1,7
	Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1,2
	Aurutatud rohelistes herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
	Keedetud kurkumiris (mahe riis)	50	68	1.35	0.57	14.35	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kaalikas, mais (mahe), kurk, rukola	100	42	1.80	0.47	8.45	
	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe)	0	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	145	4.22	2.05	26.14	1,2
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :			675	28.32	19.53	99.03	
Aasiapärase läätsepikkpoiss (vegan) (mahe riis ja läätsed)		50	177	7.25	2.35	30.24	1
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			686	26.33	23.36	94.46	

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 päevaliliseemnetega; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar