

Tartu Kivlinna kooli koolilõuna menüü 16.10- 20.10 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Praetud veisemaks	50	89	9.78	4.56	2.29	1
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Küpsetatud sibul	50	34	0.87	1.64	4.35	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud täistera pasta (mahe)/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	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	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (mahe)	0	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			693	25.27	26.47	89.69	
Mehhiko oapada (mahe oad, mahe purustatud tomat)		150	96	4.39	0.64	16.86	
KOOLILÕUNA	Hapukapsasupp sealihaga	250	234	7.62	9.47	18.08	1
	Hapukoor, R 20 %	15	31	0.42	3.00	0.54	2
	Mõnus kohupiimakreem	130	209	5.97	6.59	30.56	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	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	160	4.64	2.26	28.75	1;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
TEISIPÄEV KOKKU :			704	19.83	21.84	95.35	
Kreemjas kaunviljasupp riisiga (mahe porgand, uba ja riis)		250	308	13.82	9.69	47.59	2
Rõstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	50	104	7.78	6.14	4.31	1;11;2;3;4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	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	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	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Marjamors	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Pria piimatooded	0	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	145	4.22	2.05	26.14	1;2
	Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			673	23.15	23.21	96.08	
Kõogivilja - paprikakotlet (mahe porgand)		50	68	2.00	2.37	10.57	3
KOOLILÕUNA	Kõogiviljapüreesupp kalkunilihaga	250	219	7.80	14.32	13.87	2
	Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
	Mustsõstrakreem riisiga (mahe mustsõstramahl, riis ja jogurt)	120	228	2.15	11.26	28.89	2
	Pria piimatooted (mahe)	50	35	3.44	1.40	2.08	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)	30	87	2.53	1.23	15.68	1;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			744	19.97	29.61	98.08	
Brokolipüreesupp (mahe brokoli)		250	187	4.61	11.11	19.00	2
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10.46	3.70	0.07	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet (mahe), hapukapsas, jõhvikas, oad	100	30	1.20	0.30	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 õunamahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe)	0	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
	Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
REEDE KOKKU :			697	28.17	22.69	95.61	
Kapsa - riisikotlet (mahe riis)		50	55	1.51	2.08	7.70	1;2;3
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			702	23.28	24.76	94.96	

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; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Näkileib; Must näkileib päevalilleseemnetega; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar