

Tartu Kivilinna kooli koolieine menüü 02.10-06.10.2023 I kooliastmele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
7-9 aastastele							
Koolieine	Kanasupp (mahe kartul ja porgand)	200	230.32	11.20	14.43	15.21	
	Marja-kakao smuuti (mahe jogurt)	150	76.31	1.63	0.79	15.61	
	Leivatoode	40	116.03	3.37	1.64	20.91	1;2
ESMASPÄEV KOKKU:			422.65	16.20	16.86	51.73	
Koolieine	Kartuli - hapukoorevorm (mahe kartul)	200	275.73	6.35	16.63	26.34	2
	Kaalikas	50	15.30	0.50	0.15	3.65	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10;2
	Mahlajook (mahe õunamahlajook)	150	36.10	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	30	87.02	2.53	1.23	15.68	1;2
TEISIPÄEV KOKKU:			442.29	9.45	21.06	54.53	
Koolieine	Kanakaste ürtidega	130	125.11	10.19	7.31	4.88	1;2
	Keedetud riis (mahe)	130	168.20	3.28	1.41	35.49	
	Peet (mahe)	50	21.50	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10;2
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	30	87.02	2.53	1.23	15.68	1;2
KOLMAPÄEV KOKKU:			432.82	16.94	13.22	61.35	
Koolieine	Makaronid hakklihaga (mahe makaron, mahe veisehakliha)	200	257.84	14.50	4.70	38.67	1
	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	30	87.02	2.53	1.23	15.68	1;2
NELJAPÄEV KOKKU:			392.71	17.68	9.30	59.16	
Koolieine	Tomatine sealihakaste	130	141.95	7.52	8.22	9.71	1;2
	Keedetud kartulid (mahe)	130	135.23	3.46	0.18	30.76	
	Kõrvits	50	10.00	0.40	0.05	2.40	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10;2
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36.10	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	30	87.02	2.53	1.23	15.68	1;2
REEDE KOKKU:			438.43	13.97	12.74	67.41	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			425.78	14.85	14.64	58.84	