

Tartu Kivilinna kooli koolieine menüü 16.10-20.10.2023 I kooliastmele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
7-9 aastastele							
Koolieine	Köögililjasupp sealihaga (mahe kartul ja porgand)	200	162.37	8.38	9.88	10.95	
	Kaneeli-õuna smuuti (mahe jogurt)	150	90.89	3.28	2.48	14.30	2
	Leivatoode	50	145.03	4.22	2.05	26.14	1;2
ESMASPÄEV KOKKU:			398.28	15.87	14.42	51.39	
Koolieine	Kartulivormiroog (mahe kartul)	200	229.81	10.43	5.02	36.65	10;2;3
	Peet (mahe)	50	21.50	0.80	0.10	4.35	
	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
TEISIPÄEV KOKKU:			402.56	13.83	9.40	65.55	
Koolieine	Karrine kalkuni - juustukaste	130	172.66	10.98	11.06	7.84	1;2
	Keedetud riis (mahe)	130	168.20	3.28	1.41	35.49	
	Hiinakapsas	50	10.10	0.80	0.15	1.60	
	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:			468.97	17.74	17.02	61.56	
Koolieine	Makaronid hakklihaga (mahe makaron, mahe veisehakkliha)	200	257.84	14.50	4.70	38.67	1
	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 õunamahl)	150	36.10	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	30	87.02	2.53	1.23	15.68	1;2
NELJAPÄEV KOKKU:			419.10	17.50	9.04	65.62	
Koolieine	Sealihaguljašš	130	168.83	7.57	10.09	12.14	1;2
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	130	168.27	3.70	3.55	31.35	
	Porgand (mahe)	50	16.85	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10;2
	Piparmündi tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49	
	Leivatoode	20	58.01	1.69	0.82	10.46	1;2
REEDE KOKKU:			458.33	13.50	17.69	62.52	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			429.45	15.69	13.51	61.32	