

Tartu Kivlinna kooli koolilõuna menüü 04.12- 08.12 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sealih sinepiga	50	95	11.63	5.12	0.74	10
	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 läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	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)	kuni 250	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	
MONDAY KOKKU :			659	32.31	18.31	91.03	
Värskekapsa-läätsehautis (mahe läätsed)		150	137	6.52	4.39	17.37	
KOOLILÕUNA	Borš veiselihaga (mahe kapsas, peet, kartul, porgand ja veiseliha)	250	204	7.25	11.71	17.99	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250	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)	65	189	5.48	2.67	33.98	1;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
TUESDAY KOKKU :			643	16.31	19.16	102.25	
Porgandi - õuna püreesupp (mahe porgand)		250	250	6.31	15.96	18.60	2
Rõstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud lõhefilee	50	131	10.31	9.93	0.14	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Punane kapsas (mahe), hernes, porgand (mahe), spinat	100	37	2.42	0.38	7.10	
	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	116	3.37	1.64	20.91	1;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
WEDNESDAY KOKKU :			721	26.78	28.97	92.35	
Peedi-kikerherne kotlet (mahe peet ja kikerhernes)		50	62	2.84	0.58	10.44	1
KOOLILÕUNA	Kalkuni-kikerhemesupp (mahe kartul, porgand, sibul ja kikerhernes)	250	192	11.55	8.96	15.78	
	Maasika-jogurtidessert (mahe maasikas ja jogurt)	130	159	4.56	8.34	16.26	2
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250	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)	40	116	3.37	1.64	20.91	1;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
KOOLILÕUNA	Nuikapsas (mahe)	100	24	0.50	0.20	6.00	
	THURSDAY KOKKU :		707	31.49	23.78	91.96	
Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe läätsed ja porgand)		250	183	5.12	12.40	14.33	2
Rõstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna ja sibul)	50	103	7.28	5.78	5.50	1;11;3
	Piimakaste baziilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Keedetud täistera riis (mahe)/keedetud riis(mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Peet (mahe), kaalikas (mahe), tomat (mahe), redis	100	27	1.08	0.20	5.98	
	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)	kuni 250	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	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
FRIDAY KOKKU :			676	22.27	22.25	99.71	
Köögivilja - ricotta kotlet (mahe porgand)		50	54	3.90	1.47	6.76	1;2;3
NADALA KESKMINE KOKKU:			681	25.83	22.49	95.46	

Leivatoodete valik võib sisaldada: 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; Örne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar