

Teemapäevad: Jõulude maitserännak

Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 11.12- 15.12 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Värskekapsa - veisehakklihahautis (mahe kapsas, mahe veise hakkliha)	150	126	8.21	7.92	6.81	
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelised oad, peet (mahe)	100	30	1.35	0.22	6.45	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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 õunamahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	145	4.22	2.05	26.14	1;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
MONDAY KOKKU :			660	22.78	20.60	100.32	
Karjuse pirukas punaste läätsedega (Inglismaa) (mahe porgand)		250	178	7.12	2.50	33.44	2;9
KOOLILÕUNA	Kalasupp poola moodi (mahe porgand, sibul ja kartul)	250	173	8.64	10.72	11.88	4
	Jõuluplaadikook (Saksa) (mahe keefir)	80	248	3.85	9.60	37.70	1;2;3
	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	
	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 (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
	TUESDAY KOKKU :		726	27.98	26.88	96.72	
Karrine liilkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerhernes)		250	153	6.22	4.88	21.28	1
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10.46	3.70	0.07	
	Kreeka tomatikaste (mahe porgand ja purustatud tomat)	100	56	1.01	2.63	7.41	
	Aurutatud brokoli (mahe)	50	15	1.53	0.17	2.68	
	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	
	Punane kapsas (mahe), hernes, porgand (mahe), spinat	100	37	2.42	0.38	7.10	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	kuni 250	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	160	4.64	2.26	28.75	1;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
WEDNESDAY KOKKU :			699	31.00	20.14	98.86	
Kapsa - riisikotlet (mahe kapsas ja riis)		50	59	1.78	2.09	8.52	1;2;3
KOOLILÕUNA	Minestroone kalkunilihaga (mahe kartul, sibul ja porgand)	250	178	10.44	7.53	17.90	1;9
	Riisipuder (Rootsi) (mahe riis)	75	96	2.04	4.24	12.35	2
	Puuviljasupp (Rootsi)	75	82	0.36	0.11	19.82	
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250	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 liilkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
THURSDAY KOKKU :			650	21.00	15.55	107.51	
Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega		250	143	3.07	9.04	13.41	2
KOOLILÕUNA	Pikitud seapraad (Poola)	50	117	9.36	7.68	2.89	10
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Hautatud punane kapsas (mahe)	50	32	0.72	0.09	7.47	
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kaalikas (mahe), mais, 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 piim)	kuni 250	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	
FRIDAY KOKKU :			728	23.58	29.05	95.70	
Köögilija - paprikakotlet (mahe porgand, kaalikas, punane uba)		50	71	2.24	2.39	11.27	3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			693	25.27	22.44	99.82	

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; Õne 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