

Tartu Kivilinna kooli koolilõuna 13.11- 17.11 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.28	3.76	0.38	
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
	Keedetud kurkumiris (mahe)	50	68	1.35	0.57	14.35	
	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	15	84	0.15	9.09	0.70	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)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
ESMASPÄEV KOKKU :			655	27.46	20.98	92.23	
Juurvilja - hernepada (mahe porgand, mahe purustatud tomat)	150	109	3.38	5.86	12.80		
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp (mahe kartul, porgand ja veise hakkliha)	250	201	11.86	8.75	18.58	1;3
	Kaerahelbe - õunakrõbedik	80	230	3.26	8.04	36.94	1;2
	Vaniiljekaste (mahe piim)	20	26	0.60	0.50	4.65	2
	Pria piimatooted (mahe)	150	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)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
	Melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			731	30.43	23.18	101.88	
Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe porgand ja läätsed)	250	354	14.17	19.71	31.03	2	
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	113	9.21	8.60	0.03	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Kartulipuder (mahe kartul ja piim)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Punane kapsas (mahe), tomat (mahe), porgand (mahe), spinat	100	24	1.30	0.33	4.62	
	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					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Värske paprika (mahe)	100	28	1.10	0.20	6.40		
KOLMAPÄEV KOKKU :			676	26.56	27.69	81.71	
Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe kikerherned)	50	60	2.72	0.62	10.20	1	
KOOLILÕUNA	Köögiviljapüreesupp kanaga (mahe porgand ja brokoli)	250	160	8.90	7.63	15.17	2
	Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
	Kohupiimavaht	75	140	4.86	5.40	17.21	2
	Marjakissell	75	54	0.12	0.01	13.11	
	Pria piimatooted (mahe piim)	kuni 250					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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
NELJAPÄEV KOKKU :			644	22.75	16.30	101.81	
Värskekapsasupp lihata (mahe kapsas)	250	162	2.32	10.31	16.71		
KOOLILÕUNA	Kala tomati ja paprika kastmes (mahe porgand ja purustatud tomat)	150	130	9.90	5.89	10.16	4
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kaalikas (mahe), mais (mahe), kurk, rukola	100	42	1.80	0.47	8.45	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :			656	21.64	22.51	96.36	
Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand)	50	53	1.42	2.28	7.03	1;2;3	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			672	25.77	22.13	94.8	

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 kükiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar