

Tartu Kivilinna kooli koolilõuna 27.11- 01.12 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
	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	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet (mahe)	100	27	1.18	0.22	5.72	
	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)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
ESMASPÄEV KOKKU :			688	26.84	21.36	97.79	
	Roheline ratatouille	250	60	3.49	0.53	12.36	9
KOOLILÕUNA	Veisehakklihasupp läätsedega (mahe kartul, porgand, läätsed ja veisehakkliha)	250	237	13.65	13.80	15.55	
	Puuviljasalat (mahe õun)	130	43	0.55	0.34	10.42	
	Vaniljekaste (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	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
	TEISIPÄEV KOKKU :			659	32.44	21.48	86.09
	Köögiviljasupp lihata (mahe kartul ja porgand)	250	141	2.08	9.13	14.58	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.29	3.76	0.49	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Kõrvits, spinat, peet (mahe), kapsas (mahe)	100	26	1.35	0.25	5.15	
	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	
	Jõhvikamorss (mahe jõhvikas)	150	35	0.15	0.26	8.54	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	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 :			714	24.86	22.40	105.90	
	Oakotlet (Vegan) (mahe oad)	50	66	2.51	1.79	9.59	1;10
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul ja porgand)	250	180	9.31	9.31	15.78	4
	Maasikakreem riisiga (mahe maasikas, riis ja jogurt)	150	281	2.69	14.01	35.28	2
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	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	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			706	17.36	25.81	101.64	
	Minestroone supp (lihata) (mahe kartul ja purustatud tomat)	250	173	2.87	10.36	18.17	1;9
KOOLILÕUNA	Kanahakklihasstikkpoiss	50	103	7.28	5.78	5.50	1;11;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	50	24	0.60	0.71	4.42	
	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), punane peakapsas (mahe), kurk, rukola	100	24	1.45	0.32	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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (mahe)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Melon	70	19	0.42	0.07	4.34		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
REEDE KOKKU :			677	22.29	27.09	88.48	
	Maisi- oakotlet (mahe mais ja uba)	50	76	2.64	2.31	11.29	3
NÄDALA KESKINE KOKKU:			689	24.76	23.63	95.98	

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormleib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigaleit; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar