

Tartu Kivilinna kooli koolieine menüü 13.11-17.11.2023 I kooliastmele 7-9 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Minestroone sealihaga (mahe kartul ja porgand)	200	172.07	7.64	11.49	10.29	1;9
	Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36	2
	Kohupiimakreem	130	186.42	8.57	3.02	30.65	2
	Marja toormoos	20	12.96	0.11	0.01	3.01	
	Leivatode	20	57.46	1.64	0.67	10.65	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU:			449.31	18.24	17.20	54.96	
KOOLIEINE	Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga (mahe kartul)	200	297.71	12.76	12.46	35.02	2
	Porgand (mahe)	50	16.85	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10;2
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatode	20	57.46	1.64	0.67	10.65	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU:			403.02	15.05	16.51	50.47	
KOOLIEINE	Kalkuniguljašš	130	159.68	7.68	9.04	12.04	1;2
	Keedetud riis (mahe)	130	168.20	3.28	1.41	35.49	
	Kapsas (mahe)	50	11.95	0.55	0.10	2.70	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10;2
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatode	30	86.20	2.46	1.01	15.97	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU:			457.02	14.12	14.73	67.15	
KOOLIEINE	Mulgikapsad sealihaga	130	92.87	9.87	2.85	7.02	1
	Keedetud kartulid (mahe)	130	135.23	3.46	0.18	30.76	
	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 mustsõstramaht)	150	36.10	0.02	0.02	8.62	
	Leivatode	30	86.20	2.46	1.01	15.97	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU:			400.03	16.66	7.19	66.95	
KOOLIEINE	Tatar hakklihaga (mahe veisehakkliha)	200	296.87	11.58	12.43	36.13	
	Kõrvits	50	10.00	0.40	0.05	2.40	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10;2
	Kummeli tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49	
	Leivatode	30	86.20	2.46	1.01	15.97	1;11;2
REEDE KOKKU:			439.43	14.49	16.52	59.23	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			429.76	15.71	14.43	59.75	