

Teemapäevad Tähed taldrikus: YONNA nädal

Tartu Kivilinna Kooli koolilõuna menüü 08.04- 12.04 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksastrooganov veisemaksast (mahe sibul)	150	126	6.60	7.38	8.62	1,2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1,3
	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	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook (mahe õunamah)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe keefir 3.8%, mahe piim 4-4.4%)	150	84	5.47	3.98	6.79	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1,11,2
	Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>690</b>	<b>23.81</b>	<b>23.13</b>	<b>99.59</b>	
	Kikerhernekaste (mahe kikerherned)	150	182	7.02	7.81	18.39	2
KOOLILÕUNA	<b>Läätseupp kanalihaga (mahe porgand, sibul ja läätsed)</b>	250	319	16.93	18.05	23.24	2
	Sepiku - õunavorm (mahe õun)	70	162	3.28	2.67	30.22	1,2,3
	Pria piimatooted (mahe keefir 3.8%, mahe piim 4-4.4%)	Kuni 250				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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1,11,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>693</b>	<b>25.14</b>	<b>23.02</b>	<b>97.25</b>	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe sibul ja kikerherned)	250	228	6.65	13.40	20.62	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	50	110	9.36	7.86	0.74	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1,2
	Aurutatud brokoli	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), 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	2	11	0.46	0.87	0.50	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 keefir 3.8%, mahe piim 4-4.4%)	Kuni 250				2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1,11,2
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>711</b>	<b>28.18</b>	<b>26.29</b>	<b>91.63</b>	
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand ja punased oad)	50	71	2.24	2.39	11.27	3
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartul ja sibul)	250	210	9.36	10.26	20.56	4
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	<b>Kohupiima leivapuru magustoit apelsiniga</b>	130	258	12.96	7.61	35.06	1,2
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1,11,2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Värske lillkapsas (mahe)	100	22	1.60	0.20	4.60		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>685</b>	<b>28.28</b>	<b>21.83</b>	<b>96.07</b>	
	Köögiviljapüreesupp (mahe kartul, porgand ja sibul)	250	119	3.22	4.72	17.25	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	50	84	10.16	4.51	0.76	
	Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1,2
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	50	24	0.60	0.71	4.42	
	Keedetud täistera riis (mahe)/keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kapsas, mais, kurk, rukola	100	40	1.83	0.44	7.98	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	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 (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	Kuni 250				2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1,11,2
Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>644</b>	<b>24.16</b>	<b>21.85</b>	<b>90.27</b>	
	Herne-kartulikotlet (mahe kartul ja sibul)	50	85	3.37	3.06	11.93	1,11,3
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>685</b>	<b>25.91</b>	<b>23.22</b>	<b>94.96</b>	

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. Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com