

Teemapäevad Tähed taldriku: Robert Rooli nädal

Tartu Kivilinna Kooli koolilõuna menüü 15.04- 19.04 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	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Keedetud täistera pasta (mahe)/keedetud pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Hiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis	100	25	1.25	0.18	5.05	
	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	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			717	29.12	24.59	93.90	
Köögiviljasoto (mahe riis ja porgand)		250	351	6.19	11.03	57.65	
KOOLILÕUNA	Kana-köögiviljasupp (mahe kartul, porgand ja sibul)	250	232	7.08	16.35	15.91	
	Kamavaht	120	216	11.48	9.37	20.70	1;2
	Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
	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	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
TEISPÄEV KOKKU :			722	24.25	28.09	94.31	
Seenepüreesupp (mahe kartul ja sibul)		250	231	3.94	14.29	22.89	1;2
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Pikitud seapraad	50	117	9.36	7.68	2.89	10
	Piimakaste basiilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Hautatud hapukapsas	50	47	0.55	1.86	7.13	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Hiinakapsas, paprika (mahe), porgand (mahe), spinat	100	23	1.32	0.32	4.35	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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	
	Marjamoos	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, 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
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			699	24.95	24.33	97.39	
Porgandikotlet (mahe porgand)		50	80	2.08	2.73	12.35	1;2;3
KOOLILÕUNA	Tomatine frikadellisupp (mahe kartul, porgand, sibul ja veisehakkliha)	250	214	11.57	11.43	17.18	1;3;4
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Keefirartetis (mahe keefir)	100	168	4.12	1.88	33.10	2
	Marjapüree	20	6	0.12	0.01	1.21	
	Pria piimatooted (mahe keefir 3.8%, mahe piim 4-4.4%)	150	84	5.47	3.98	6.79	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)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			704	25.42	22.72	101.06	
Taipärane läätsesupp (mahe kartul, porgand, läätsed ja sibul)		50	64	3.50	1.75	8.65	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	50	104	7.78	6.14	4.31	1;11;2;3;4
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud liilkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud täistera riis (mahe)/keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Hiinakapsas, mais, redis, peet (mahe)	100	44	1.80	0.34	9.02	
	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 õunamahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
REEDE KOKKU :			689	21.79	24.71	97.49	
Kapsakotlet (mahe oad ja muna)		50	60	1.63	2.59	8.08	1;2;3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			706	25.11	24.89	96.83	

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; Õnne 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: tootarendus@balticrest.com