

Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 07.10- 13.10 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Karrine kalkuni - juustukaste (mahe porgand)	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
	Röstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
	Keedetud täistera riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	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	5	28	0.06	3.04	0.12	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 õunamahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe piim 4-4.4%,keefir 2.5%)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>675</b>	<b>26.87</b>	<b>23.58</b>	<b>91.59</b>	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe lääts,porgand,sibul)	150	187	8.97	7.92	20.91	2
KOOLILÕUNA	Koorene lõhesupp (mahe porgand,brokoli,kartul)	250	176	9.87	7.87	17.71	2;4
	Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega (mahe jogurt)	130	165	6.73	2.83	28.27	1;2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Pria piimatooted (mahe piim 4-4.4%,keefir 2.5%)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>647</b>	<b>24.25</b>	<b>14.66</b>	<b>105.81</b>
	Köögiviljasupp kikerhernestega	250	166	3.33	8.09	20.73	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast(mahe veisehakkliha,sibul)	50	90	9.02	3.72	5.23	1;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Kartulipuder(mahe kartul,piim)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kaalikas, mais(mahe), kurk, rukola	100	42	1.80	0.47	8.45	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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 4-4.4%,keefir 2.5%)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
	Ploom(mahe)	70	30	0.49	0.42	6.58	
Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>691</b>	<b>23.75</b>	<b>23.77</b>	<b>98.94</b>	
	Köögivilja - paprikakotlet(mahe porgand, uba)	50	71	2.24	2.39	11.27	3
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga(mahe kartul,porgand,sibul)	250	233	15.73	9.56	21.76	1
	Mustsõstrakreem riisiga(mahe riis,mustsõstra mahl,jogurt)	130	248	2.33	12.20	31.30	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Pria piimatooted (mahe piim 4-4.4%,keefir 2.5%)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Värske liilkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>692</b>	<b>25.28</b>	<b>24.84</b>	<b>92.26</b>	
	Brokolipüreesupp(mahe kartul,brokoli)	250	230	7.54	11.22	28.07	2
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10.46	3.70	0.07	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Punane kapsas(mahe), kõrvits, porgand(mahe), spinat	100	24	1.32	0.30	4.90	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (mahe piim 4-4.4%,keefir 2.5%)	35	20	1.28	0.93	1.58	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Värske melon(mahe)	70	19	0.42	0.07	4.34	
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>709</b>	<b>29.20</b>	<b>22.53</b>	<b>97.95</b>	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega(mahe porgand,läätsed)	50	64	1.98	2.69	8.44	1;11;3
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>683</b>	<b>25.87</b>	<b>21.88</b>	<b>97.31</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; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe pörandaleib, Eesti Pagar.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)