

Tartu Kivilinna kooli koollõuna menüü 25.11- 01.12 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Küpsetatud karrine kanakitsuliha	50	78	10.55	3.80	0.39	
	Karrikaste(mahe piim)	100	89	2.74	5.40	7.58	1;2
	Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga)(mahe sibul,porgand)	150	119	6.41	4.83	12.78	
	Aurutatud brokoli(mahe)	50	15	1.53	0.17	2.68	
	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	10	56	0.12	6.09	0.24	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
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
ESMASPÄEV KOKKU :			709	31.66	22.60	95.47	
KOOLLÕUNA	Hernesupp sealihaga(mahe hernes,porgand)	250	246	13.24	10.42	27.09	1
	Värskekapsaborš punaste ubadega(mahe kartul,porgand)	250	150	4.53	5.55	22.57	
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marja- rukkivaht(mahe õunamahl)	100	127	1.06	0.24	30.34	1
	Piim, R 3,5%(mahe)	50	32	1.60	1.75	2.33	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Punasesõstramorss	150	79	0.52	0.26	19.06	
	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
TEISIPÄEV KOKKU :			693	23.10	19.60	110.01	
KOOLLÕUNA	Kala pikkpoiss	50	104	7.78	6.14	4.31	1;11;2;3;4
	Kohupiima - kartulikotlet(mahe uba,kartul)	50	73	3.41	2.07	10.62	1;2;3
	Koorekaste tilliga(mahe piim)	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Keedetud riis(mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Kõrvits, spinat, peet(mahe), kapsas	100	26	1.35	0.25	5.15	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	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	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	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)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
KOLMAPÄEV KOKKU :			684	22.36	23.98	97.12	
KOOLLÕUNA	Minestroone veiselihaga(mahe kartul,porgand,veiselih,spagetid)	250	214	11.51	13.49	12.64	1;9
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Kaalikapüreesupp(mahe porgand,kartul,kikerhernes)	250	196	5.11	10.69	19.95	2
	Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
	Kaerahelbe - ploomikrõbedik	70	203	3.11	7.13	31.69	1;2
	Vaniiljekaste(mahe piim)	20	26	0.60	0.50	4.65	2
	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 (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
Kiivi(mahe)	70	33	0.70	0.28	7.49		
Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			737	24.51	27.26	99.44	
KOOLLÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.29	3.76	0.49	
	Maisi- oadkotlet(mahe mais,uba)	50	76	2.64	2.31	11.29	3
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Ahju-porgandi ribad(mahe porgand)	50	24	0.60	0.71	4.42	
	Kartulipuder(mahe kartul)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kaalikas, punane peakapsas, kurk, rukola	100	24	1.45	0.32	4.62	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
Mandariin(mahe)	70	21	0.49	0.07	4.97		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
REEDE KOKKU :			693	28.32	24.89	91.56	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			687	25.46	22.74	97.35	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži hulka.

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 põrandaleib, Eesti Pagar.

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