

Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 16.12- 22.12 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10.46	3.70	0.07	
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Juurvilja - hernepada(mahe porgand)	150	109	3.38	5.86	12.80	
	Küpsetatud kaalikuplad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud kurkumiris(mahe riis)	50	68	1.35	0.57	14.35	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Kapsas(mahe), mais(mahe), kurk, rukola	100	42	1.80	0.47	8.45	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook(mahe mustsõstramaahl)	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	
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>678</b>	<b>25.68</b>	<b>22.74</b>	<b>95.50</b>	
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp(mahe kartul,porgand,uba)	250	181	9.27	11.12	12.06	
	Kõrvitsapüreesupp(mahe porgand,läätsed)	250	192	6.55	9.57	22.16	2;9
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Kohupiimakreem(mahe jogurt)	75	108	4.94	1.74	17.68	2
	Marijakissell	75	54	0.12	0.01	13.11	
	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%)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>920</b>	<b>33.91</b>	<b>28.08</b>	<b>99.48</b>	
KOOLILÕUNA	Seapraad praeleemekastmega	150	208	12.18	14.20	5.23	1;10
	Läätsepikkpoiss(mahe riis,sibul,läätsed)	50	91	3.92	2.33	13.51	1
	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
	Kapsas(mahe), porgand(mahe), mais(mahe), tomat	100	44	1.46	0.40	9.38	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
	Kodujuust R4-5%	3	3	0.45	0.12	0.06	
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook(mahe õunamaahl)	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Mandariin(mahe)	70	21	0.49	0.07	4.97	
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>667</b>	<b>24.36</b>	<b>23.32</b>	<b>88.75</b>	
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp(mahe veisehakkliha,sibul,kartul,porgand)	250	217	15.86	8.75	18.58	1;3
	Köögiviljapüreesupp lihata(mahe kartul,porgand,läätsed)	250	158	5.70	6.86	20.20	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Jõulu kohupiimamaius	130	250	4.01	11.78	28.29	1;2
	Aedmaasikamoos(mahe maasikas)	20	36	0.08	0	9.00	
	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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>707</b>	<b>24.94</b>	<b>23.11</b>	<b>97.53</b>	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4
	Hirsi - porgandikotlet(mahe porgand,läätsed)	50	61	2.06	2.32	8.28	1;2;3
	Piimakaste basiilikuga(mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	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 läätsed(mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Punane kapsas, tomat, porgand(mahe), spinat	100	24	1.30	0.33	4.62	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	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>764</b>	<b>32.94</b>	<b>25.27</b>	<b>102.74</b>		
<b>NADALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>680</b>	<b>25.80</b>	<b>21.87</b>	<b>95.10</b>	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi 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; 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 aadressil: tootarendus@balticrest.com