

Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 03.03- 09.03 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunistrooganov(mahe piim)	150	168	13.09	9.17	8.51	1;2
	Köögivilja-riisiroog(mahe riis,mais,porgand)	250	351	6.19	11.03	57.65	
	Aurutatud lillkapsas(mahe)	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud pasta(mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Jäasalat, porgand(mahe), redis, peet(mahe)	100	27	1.18	0.22	5.72	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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 õunamahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted(mahe piim 4-4.4.%,keefir 2.5%)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kaalikas(mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>699</b>	<b>29.13</b>	<b>24.16</b>	<b>91.95</b>	
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga(mahe hernes,porgand,sibul)	250	246	13.24	10.42	27.09	1
	Värskekapsaborš punaste ubadega(mahe peet,uba,kartul)	250	150	4.53	5.55	22.57	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
	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%)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Kiivi	50	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>722</b>	<b>23.43</b>	<b>23.36</b>	<b>107.11</b>	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast(mahe hakkliha,sibul)	50	90	9.02	3.72	5.23	1;3
	Kohupiima - kartulikottlet(mahe kartul,uba)	50	73	3.41	2.07	10.62	1;2;3
	Tomatikaste(mahe porgand,sibul)	100	59	1.01	2.74	7.77	
	Ahju-porgandi ribad(mahe porgand)	50	24	0.60	0.71	4.42	
	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(mahe)	100	26	1.35	0.25	5.15	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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%)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>672</b>	<b>22.02</b>	<b>20.97</b>	<b>100.81</b>	
KOOLILÕUNA	Kalasuup poola moodi(mahe kartul,porgand,sibul)	250	173	8.64	10.72	11.88	4
	Kreemjas kaunviljasupp riisiga(mahe porgand,uba,riis,sibul)	250	308	13.82	9.69	47.59	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Kakao-kohupiimakreem	130	220	9.52	10.65	20.63	2
	Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
	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%)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>672</b>	<b>25.08</b>	<b>24.72</b>	<b>88.20</b>	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	87	12.55	4.09	0.07	
	Kikerhernepikkpoiss(mahe porgand,kikerhernes,sibul)	50	70	2.86	1.89	9.42	1
	Karrikaste(mahe piim)	100	89	2.74	5.40	7.58	1;2
	Aurutatud mais(mahe)	50	49	1.51	0.39	10.35	
	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(mahe), punane peakapsas, kurk, rukola	100	24	1.45	0.32	4.62	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
	Pria piimatooted(mahe piim 4-4.4.%,keefir 2.5%)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Apelsin(mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>686</b>	<b>28.32</b>	<b>25.81</b>	<b>87.66</b>	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU :</b>			<b>690</b>	<b>25.6</b>	<b>23.8</b>	<b>95.15</b>	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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: tootearendus@balticrest.com