

Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 10.03- 16.03 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	50	106	10.16	7.01	0.76	
	Piimakaste basiilikuga(mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Chilli sin carne(mahe uba,porgand,mais,sibul)	150	129	4.84	4.39	19.33	
	Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
	Keedetud täistera riis(mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Valge peakapsas, kõrvits, porgand(mahe), hernes	100	37	2.02	0.28	7.88	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	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	
	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>643</b>	<b>24.44</b>	<b>23.05</b>	<b>86.30</b>	
KOOLILÕUNA	Kana - nuudisupp kartulitega(mahe porgand,kartul,sibul)	250	201	8.16	11.84	16.34	1
	Tomatine oasupp kartuli ja riisiga(mahe uba,kartul,riis)	250	245	8.11	5.58	43.79	
	Leivakreem õuntega(mahe õun)	150	244	4.53	0.44	53.39	1
	Piim, R 3,5%	50	32	1.60	1.75	2.33	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Piparmündi tee	130	16	0	0	3.89	
	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)	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>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>695</b>	<b>20.42</b>	<b>16.76</b>	<b>117.11</b>	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	86	12.29	4.00	0.21	
	Lillkapsa - spinatikotlet(mahe lillkapsas,uba,sibul)	50	55	1.99	2.43	6.73	1;3
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kartulipuder(mahe kartul,piim)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Peet(mahe), mais(mahe), valge redis, salatilehede segu	100	45	1.76	1.29	9.65	
	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Apelsin(mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14		
Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>709</b>	<b>27.75</b>	<b>24.69</b>	<b>99.06</b>	
KOOLILÕUNA	Lihne hakklihasupp(mahe veisehakkliha,kartul,porgand)	250	202	9.50	11.63	15.98	
	Läätse-köögiviljapüreesupp(mahe porgand,kaalikas,läätsed)	250	354	14.17	19.71	31.03	2
	Rõstitud sepikukubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Kõrvitsa-õunakreem(mahe õun)	150	233	4.51	10.68	30.11	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>734</b>	<b>20.96</b>	<b>25.51</b>	<b>106.24</b>	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	50	104	7.78	6.14	4.31	1;11;2;3;4
	Kartuli - kodujuustukotlet(mahe kartul,kikerhernes)	50	90	3.74	2.80	12.39	1;11;3
	Koorekaste peterselliga(mahe piim)	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud rohelised oad(mahe)	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Ahjupartulid ürtidega(mahe)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Kaalikas(mahe), peet(mahe), porgand(mahe), jõhvikas	100	34	1.00	0.40	7.62	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Salatilehed	100	19	1.28	1.81	4.32		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>670</b>	<b>24.63</b>	<b>24.16</b>	<b>93.64</b>	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU :</b>			<b>690</b>	<b>23.64</b>	<b>22.83</b>	<b>100.47</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; 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