

Teemapäevad: Tähed taldrikus

Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 05.05- 11.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chilli con carne Anett Kontaveit(mahe sibul,punane uba)	150	201	9.64	13.88	9.57	
	Kikerhernekaste seentega(mahe kikerhernes,sibul)	150	130	5.39	4.37	15.72	2
	Röstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Jäasalat, porgand(mahe), rohelised oad, peet(mahe)	100	30	1.35	0.22	6.45	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	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 mustsõstramahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Piimatooted(keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	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
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			669	23.00	22.32	95.77	
KOOLILÕUNA	Kanasupp Anett Kontaveit(mahe kartul,sibul,porgand)	250	207	9.18	13.02	15.15	9
	Värskekapsaborš punaste ubadega(mahe kartul,porgand,peet)	250	150	4.53	5.55	22.57	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Panna cotta Keili Sükiainen(mahe piim)	120	245	4.97	12.30	28.31	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	
	Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Piimatooted(keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :			722	19.04	31.51	93.20	
KOOLILÕUNA	Toskana stiilis kalkuni ahjupraad Keili Sükiainen	50	110	12.32	6.54	0.68	
	Peedi-kohupiimakotlet(mahe peet)	50	61	3.91	2.09	6.70	1;2;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
	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), mais(mahe), kurk, rukola	100	42	1.80	0.47	8.45	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Piimatooted(keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	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
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Tomat(mahe)	100	19	0.70	0.21	3.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			719	27.72	21.92	104.26	
KOOLILÕUNA	Kalassupp tomatiga(mahe kartul,porgand,sibul)	250	152	11.20	8.00	9.41	4
	Kaalikapiireesupp(mahe kaalikas,kartul,porgand,kikerhernes)	250	196	5.11	10.69	19.95	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Ema Anne õunakook Priit Kuusk	100	339	4.41	14.46	47.59	1;2;3
	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	
	Piimatooted(keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			720	21.36	25.76	101.88	
KOOLILÕUNA	Gruusia kanakintsuliha Priit Kuusk	50	101	10.98	5.95	0.94	2
	Kartulipannkook Allika(mahe kartul)	50	69	1.71	2.39	10.34	1;2;3
	Koorekaste tilliga(mahe piim)	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Ahjukaartulid ürtidega(mahe)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet(mahe), kaalikas(mahe), jõhvikad, redis	100	29	1.00	0.32	6.58	
	Kastmevalik salatitele	1	6	0.01	0.61	0.02	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	
	Piimatooted(keefir 2.5%, mahe piim 4-4.4%)	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	
	Värske kapsas(mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
REEDE KOKKU :			662	28.12	22.47	88.17	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			690	23.74	24	96.51	

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; Rukisepik, 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 aadressilt: tootearendus@balticrest.com