

Tartu Kivilinna kooli koollõuna menüü 19.05- 25.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Kana-koorekaste(mahe porgand,sibul,piim)	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2
	Aurutatud lillkapsas(mahe)	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Herne- ja aedviljahautis(mahe porgand,roheline uba,sibul)	150	116	4.69	4.12	16.88	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiinakapsas, peet(mahe), paprika, redis	100	27	1.32	0.20	5.45	
	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	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted(keefir2.5%,mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			636	23.07	19.80	93.07	
KOOLLÕUNA	Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga(mahe kartul,porgand,lillkapsas)	250	219	9.80	14.32	13.87	2
	Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
	Värskekapsasupp läätsedega(mahe kartul,porgand,läätsed)	250	204	5.20	10.51	22.96	
	Purukook rabarberiga	70	212	3.34	8.53	30.44	1;3
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mustsõstramorss	150	80	0.41	0.15	20.07	
	Pria piimatooted(keefir2.5%,mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
TEISIPÄEV KOKKU :			710	20.42	25.85	101.21	
KOOLLÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga(mahe veisehakkliha,muna)	50	90	10.19	3.49	4.37	1;2;3
	Porgandi-kikerherne kotlet(maheporgand,sibul,kikerherne)	50	87	2.99	2.90	11.55	1
	Koorekaste peterselliga(mahe piim)	100	109	1.44	9.11	5.60	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
	Punane kapsas, kõrvits, porgand(mahe), spinat	100	24	1.32	0.30	4.90	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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	
	Pria piimatooted(keefir2.5%,mahe piim 4-4.4%)	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
	Kiivi(mahe)	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Tomat(mahe)	100	19	0.70	0.21	3.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			724	25.39	24.02	102.83	
KOOLLÕUNA	Kalaseljanka(mahe kartul,sibul)	250	210	9.36	10.26	20.56	4
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Brokolipüreesupp(mahe brokoli,kartul,valge uba)	250	230	7.54	11.22	28.07	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Marija-jogurtikreem(mahe maitsestatamata jogurt)	120	132	4.34	6.03	15.43	1;2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0.16	0.02	7.52	
	Pria piimatooted(keefir2.5%,mahe piim 4-4.4%)	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
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU :			697	21.43	23.41	100.80	
KOOLLÕUNA	Seapraad	50	111	10.14	7.81	0.10	
	Riisikotlet aedviljadega(mahe riis,porgand,sibul)	50	84	4.62	3.86	7.83	1;2;3
	Bechamell kaste/ valge kaste(mahe piim)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud rohelised oad(mahe)	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Tomat, kurk, kaalikas(mahe), rukola	100	22	1.23	0.33	4.20	
	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Pria piimatooted(keefir2.5%,mahe piim 4-4.4%)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :			669	30.74	17.31	98.42	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			687	24.21	22.08	99.27	

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; 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 aadressilt: tootearendus@balticrest.com