

Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 26.05- 01.06 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.28	3.76	0.38	
	Pimkakaste basiilikuga(mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Chilli sin carne(mahe porgand,punane uba,mais)	150	129	4.84	4.39	19.33	
	Aurutatud mais(mahe)	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jäasalat, porgand(mahe), redis, peet(mahe)	100	27	1.18	0.22	5.72	
	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 õunamahl)	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
ESMASPÄEV KOKKU :		693	27.58	18.59	104.00		
KOOLILÕUNA	Borš kanaga(mahe kartul,porgand,peet)	250	219	7.79	15.00	14.20	
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Hernesupp lihata(mahe porgand,sibul)	250	223	5.90	10.71	28.11	1
	Riisipuding õuna ja kaneeliga(mahe riis,piim)	120	230	1.93	9.25	34.77	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted(keefir2.5%,mahe piim 4-4.4%)	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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
TEISIPÄEV KOKKU :		732	16.47	28.93	102.80		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4
	Kartuli-seenekotlet(mahe kartul,punased oad)	50	73	1.83	2.80	10.65	1;3
	Koorekaste peterselliga(mahe piim)	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud brokoli(mahe)	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud kartulid(mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Kõrvits, spinat, tomat, hapukapsas	100	19	1.12	0.25	3.52	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
	Pria Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	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	
	Ingvertee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
	Pria piimatooted(keefir2.5%,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
	Pim(mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :		680	29.76	23.50	88.85		
KOOLILÕUNA	Haršosupp veiselihaga(mahe riis,sibul)	250	250	12.60	15.51	15.28	
	Kõogiviljapüreesupp lihata(mahe kartul,porgand,lillkapsas,läätsed)	250	158	5.70	6.86	20.20	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Marja- rukkivaht	100	133	1.26	0.28	31.65	1
	Piim, R 3,5%(mahe)	50	32	1.60	1.75	2.33	2
	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%)	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
NELJAPÄEV KOKKU :		680	21.92	20.66	101.29		
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11.51	4.00	0.03	
	Kikerhernepikkpoiss(mahe kikerhernes,porgand,sibul)	50	70	2.86	1.89	9.42	1
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud päri 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	7	39	0.08	4.26	0.17	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	
	Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
	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
	Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
REEDE KOKKU :		668	28.40	21.49	93.84		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		691	24.83	22.63	98.15		

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; 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: tootarendus@balticrest.com