

Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 12.05- 18.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.29	3.76	0.49	
	Pimakaste basiilikuga(mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Kikerhernepilaff(mahe riis,porgand,kikerhernes)	250	375	12.19	5.52	65.31	
	Aurutatud brokoli(mahe)	50	15	1.53	0.17	2.68	
	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	
	Jääsalat, porgand(mahe), redis, peet(mahe)	100	27	1.18	0.22	5.72	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	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 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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			720	26.27	28.59	91.62	
KOOLILÕUNA	Köögivilja - frikadellisupp(mahe veisehakkliha,kartul,porgand,sibul)	250	203	11.62	9.82	17.94	1,3
	Kreemjas kaunviljasupp riisiga(mahe riis,porgand,uba,sibul)	250	308	13.82	9.69	47.59	2
	Sepiku - õunavorm	80	184	4.32	3.34	33.09	1;2;3
	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas(mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			695	23.45	16.36	113.39	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	78	10.55	3.80	0.39	
	Brokoli-juustu kotletid(mahe brokoli,kartul,uba)	50	78	3.74	3.57	8.27	2;3
	Pimakaste(mahe piim)	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad(mahe)	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud kartulid(mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Hiinakapsas,paprika,porgand(mahe),spinat	100	23	1.32	0.32	4.35	
	Kastmevalik salatitele	16	89	0.19	9.74	0.39	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	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	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	Pria piimatooted(keefir2.5%,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
	Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Tomat(mahe)	100	19	0.70	0.21	3.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			686	28.26	25.53	86.77	
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga(mahe kartul,porgand,sibul)	250	233	15.73	9.56	21.76	1
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga(mahe lillkapsas,porgand)	250	166	6.61	6.52	23.50	2
	Rõstitud sepiukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Kohupiimakreem marjadega(mahe maitsestatata jogurt)	120	181	5.39	5.97	24.77	2
	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske kapsas(mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU :			653	27.32	19.83	90.97	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4
	Kohupiima - kartulikotlet(mahe kartul,valge uba)	50	73	3.41	2.07	10.62	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	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),peakapsas(mahe), kurk, rukola	100	24	1.45	0.32	4.62	
	Kastmevalik salatitele	6	33	0.07	3.65	0.15	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	
	Piparmündi 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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Kiivi(mahe)	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :			705	26.66	26.30	93.23	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			690	26.41	23.29	94.99	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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; Õnne sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, 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