

Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 02.06- 08.06 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste veiselihast(mahe veisehakkliha,piim)	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
	Köögivilja-kikerherne vokiroog(mahe porgand,sibul,kikerhernes)	150	101	3.56	4.44	12.66	
	Aurutatud lillkapsas(mahe)	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Hiinakapsas, peet(mahe), paprika, redis	100	27	1.32	0.20	5.45	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			661	27.79	20.79	90.27	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp(mahe kartul,porgand,lillkapsas,kaalikas)	250	194	10.12	11.80	13.02	4
	Minestroone supp/lihata(mahe porgand,kartul,sibul)	250	173	2.87	10.36	18.17	1,9
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Keefiri-maasikatarretis(mahe keefir)	150	153	5.43	2.10	27.26	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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted(keefir2.5%,mahe piim 4-4.4%)	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :			692	25.21	18.32	106.51	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	50	95	11.64	5.14	0.48	10
	Köögiviljakottlet(mahe kartul,porgand,kaalikas)	50	54	1.14	2.57	7.14	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
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Punane kapsas, kõrvits, porgand(mahe), spinat	100	24	1.32	0.30	4.90	
	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	
	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
KOLMAPÄEV KOKKU :			705	26.73	24.43	97.40	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp(mahe kartul,porgand,lillkapsas)	250	155	12.21	6.51	13.06	
	Tomati - läätsesupp(mahe porgand,sibul,läätsed)	250	165	10.97	1.46	27.77	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marjane sepikuvorm	100	236	5.18	6.59	39.33	1;2;3
	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	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	Pria piimatooted(keefir2.5%,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
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			696	25.57	18.35	109.60	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss(mahe sibul)	50	103	7.28	5.78	5.50	1;11;3
	Hirsi - porgandikottlet(mahe porgand,sibul,läätsed)	50	61	2.06	2.32	8.28	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
	Kartulipuder(mahe kartul,piim)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Tomat, kurk, kaalikas(mahe), rukola	100	22	1.23	0.33	4.20	
	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	
	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	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 :			701	21.46	29.63	89.66	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			691	25.35	22.3	98.69	

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 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