

Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 13.10- 19.10 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	144	14.27	9.37	0.66	
	Köögivilja-riisiroog(mahe riis,mais,porgand)	300	341	8.20	2.82	72.02	
	Koorekaste peterselliga(mahe piim)	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad(mahe)	60	24	0.69	0.51	5.04	
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Kurk, peet(mahe), spinat, porgand(mahe)	100	26	1.27	0.30	5.05	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted(keefir 2.5%,mahe piim 4-4.4%)	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Oun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas(mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			768	35.71	30.98	86.47	
KOOLILÕUNA	Läätsede-köögiviljasupp veisehakklihaga (mahe) läätsed,porgand,kartul,veisehakkliha,sibul	300	175	15.74	3.95	20.02	
	Lillikapsapüreesupp maisi ja ubadega (mahe) lillikapsas,mais,porgand,sibul	300	182	6.57	7.85	24.11	2.00
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2
	Mustsõstrakreem riisiga (mahe) maitsestamata jogurt,mustsõstramahl,riis	150	251	3.11	16.88	21.61	2
	Marja toormoos	0	0	0	0	0	
	Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Mahlajook(mahe õunamahl)	75	18	0.01	0.01	4.31	
	Pria piimatooted(keefir 2.5%,mahe piim 4-4.4%)	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	TEISIPÄEV KOKKU :		738	29.28	29.57	90.41	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kartuli-seenekotlet(mahe kartul,punane uba,sibul)	50	57	2.06	0.56	11.54	1;3
	Valge kaste maitserohelise(mahe piim)	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud mais(mahe)	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	78	2.69	0.72	15.31	1
	Valge kapsas(mahe), redis, kaalikas(mahe), brokoli(mahe)	100	25	1.54	0.24	5.39	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	Pria piimatooted(keefir 2.5%,mahe piim 4-4.4%)	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Ploom(mahe)	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			741	32.04	29.05	90.43	
KOOLILÕUNA	Minestroone kalkuniliha(mahe kartul,porgand,sibul,roheline uba)	300	130	13.11	1.60	16.65	1;9
	Hapukapsasupp läätsedega(mahe porgand,läätsed,sibul)	300	207	10.14	1.25	37.85	1.00
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Leivasupp õuntega(mahe õunamahl,õun)	100	104	2.35	0.49	21.58	1
	Piim(mahe)	50	32	1.60	1.75	2.33	2
	Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted(keefir 2.5%,mahe piim 4-4.4%)	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Kaalikas(mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
	NELJAPÄEV KOKKU :		717	31.83	23.57	96.20	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss juustuga(kodune seahakkliha)(mahe sibul,muna)	50	146	7.92	10.85	4.33	1;2;3
	Kikerherne kotlet ehk falafel(mahe kikerhermes,punane uba)	50	76	3.95	0.48	13.96	1.00
	Koorekaste peterselliga(mahe piim)	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hapukapsas, salatilehed, kõrvits, rohelised herned(mahe)	100	33	2.10	0.63	6.66	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53	
	Pria piimatooted(keefir 2.5%,mahe piim 4-4.4%)	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Pirn(mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU :			749	25.10	32.78	93.20	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			743	30.79	29.19	91.34	

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