

Teemapäevad: Itaalia päevad

Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 27.10- 02.11 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Pollo alla cacciatora - Jahimehe moodi hautatud kana (mahe porgand,sibul)	150	93	10.04	2.57	7.96	
	Sformato di verdure con formaggio - Kõõgivilja ahjuroog juustuga(mahe brokoli,uba,porgand,kartul)	300	430	21.18	28.15	24.03	2;3
	Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Jääkapsas, mais(mahe), rukola, tomat	100	41	1.86	0.47	7.78	
	Öli - basiilikukaste	5	34	0.03	3.76	0.07	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :		691	32.29	19.89	96.13		
KOOLILÕUNA	Zuppa di polpette con spinaci e couscous - Itaaliapärase frikadelisupp (mahe veisehakkliha,porgand,kartul,kikerhernes)	300	228	17.83	10.40	15.89	1;2;3
	Zuppa di fagioli all'italiana - Itaalia oa kreemsupp (mahe porgand,sibul,valgud oad)	300	227	9.67	9.47	30.05	2;9
	Röstitud sepikuuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2
	Maasika panna cotta	150	274	7.08	24.03	7.56	2
	Sokolaadikaste	20	18	0.59	0.51	2.77	2
	Seemne-pähklisegu	5	28	1.21	2.27	1.01	11;6
	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
TEISIPÄEV KOKKU :		780	34.63	41.33	67.55		
KOOLILÕUNA	Tacchino arrosto alla Toscana - Toskaana stiilis kalkuni ahjupraad	50	74	13.81	1.95	0.18	
	Peedi-kohupiimakotlet(mahe peet,roheline hernes)	50	48	3.95	0.59	6.69	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Ahjukurvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hiinakapsas, rohelised oad(mahe), porgand(mahe), nuikapsas	100	26	1.20	0.25	5.82	
	Öli - basiilikukaste	5	34	0.03	3.76	0.07	
	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 kummeli - apelsini jook	75	3	0.08	0.01	0.76	
	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
	Ploom(mahe)	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
KOLMAPÄEV KOKKU :		716	30.82	26.87	90.17		
KOOLILÕUNA	Koorene lõhesupp(mahe brokoli,porgand,kartul,sibul)	300	269	16.56	17.59	12.26	2;4
	Zuppa di lenticchie all'italiana - Itaaliapärase kruubisupp(mahe porgand,sibul,valge uba)	300	109	5.26	0.67	23.31	1;9
	Torta di Mele- Itaalia õunakook(mahe õun)	100	300	5.22	15.09	35.86	1;2;3
	Seemne-pähklisegu	5	28	1.21	2.27	1.01	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Piparmündi 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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Pirm(mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
NELJAPÄEV KOKKU :		771	29.21	38.38	79.81		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Arancini - kõrvitsa - riisipall(mahe riis,kikerhernes)	50	94	3.35	3.04	13.13	1;2;3
	Piimakaste basiilikuga(mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Aurutatud brokoli(mahe)	60	20	2.02	0.22	3.53	
	Kartulipuder(mahe kartul,piim)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	78	2.69	0.72	15.31	1
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, kurk	100	21	1.14	0.58	4.56	
	Öli - basiilikukaste	5	34	0.03	3.76	0.07	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	10;2
	Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Mahlajook(mahe mustsõstramahl)	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :		739	35.94	24.68	97.74		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		739	32.58	30.23	86.28		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkipsepik, 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 koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: