

Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 29.09- 05.10 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	98	15.63	3.79	0.05	10
	Värskekapsa-läätsehautis(mahe porgand,rohelised läätsed)	150	110	6.50	1.40	17.19	
	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 täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1,3
	Keedetud tatar	60	70	2.50	0.72	13.92	
	Valge kapsas, peet(mahe), kõrvits, brokoli(mahe)	100	29	1.64	0.21	6.06	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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	
	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kurk		100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			712	34.01	24.46	90.72	
KOOLILÕUNA	Kanasupp(mahe kartul,porgand,sibul)	300	115	13.57	0.36	15.07	
	Heme-kartulisupp (lihata)(mahe kartul,porgand)	300	243	6.69	12.48	28.25	
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga(mahe õun)	150	188	5.61	4.71	31.63	1,2
	Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	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)	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	
TEISIPÄEV KOKKU :			726	34.56	22.60	100.31	
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	50	73	13.77	1.94	0	
	Lillkapsa - spinatikottlet(mahe lillkapsas)	50	55	1.99	2.43	6.73	1,3
	Piimakaste(mahe piim)	100	47	2.00	1.83	5.76	1,2
	Rõstitud juurseller	60	25	1.19	0.50	5.08	9
	Keedetud pärl kuskuss	60	67	2.30	0.66	13.12	1
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Punane kapsas, rukola, kaalikas(mahe), rohelised oad	100	28	1.72	0.32	5.70	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	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	
	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
KOOLILÕUNA	Ploom(mahe)	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			756	37.90	26.42	95.79	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka(mahe kartul)	300	163	13.78	6.64	12.65	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Läätsesupp sulajustuga(mahe punased läätsed,porgand)	300	262	17.11	8.43	30.38	2
	Kama- kohupiimakreem marjadega(mahe maitsestatamata jogurt)	150	219	7.68	2.64	39.56	1,2
	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	
	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU :			752	34.14	26.03	96.11	
KOOLILÕUNA	Ahjuse küpsetatud punase kalafilee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kartuli - kodujuustokottlet(mahe kartul,sibul)	50	90	3.59	2.90	12.41	1;11;2,3
	Valge kaste maitserohelise(mahe piim)	100	114	1.69	9.60	5.30	1,2
	Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	60	73	1.42	0.61	15.06	
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hapukapsas, salatilehed, rohelised oad, redis	100	21	1.27	0.55	4.53	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	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 :			722	33.63	29.08	82.40	
NADALA KESKINE KOKKU:			734	34.85	25.72	93.07	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraadi 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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepp, Eesti Pagar; Täisterasepp, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepp, 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