

Tartu Kivlinna kooli koolilõuna menüü 06.10- 12.10 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega(mahe sibul,porgand,piim)	150	125	8.96	7.65	5.39	1,2
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri(mahe punane lääts,sibul,porgand)	150	166	9.06	5.87	19.56	2.00
	Aurutatud lillkapsas(mahe)	60	14	1.06	0.13	3.04	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Jääkapsas, mais(mahe), rukola, tomat	100	41	1.86	0.47	7.78	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.32	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	
	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Pirm(mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :			715	26.24	29.05	90.85	
KOOLILÕUNA	Lihtne kalasupp munaga(mahe kartul,porgand,sibul)	300	156	16.23	5.49	10.76	3;4
	Koorene köögivilja-nuudlisupp(mahe kartul,porgand,sibul)	300	163	4.96	6.59	22.03	1;2
	Kakao-kohupiimakreem	150	253	10.98	12.28	23.81	2
	Marja toormoos	20	2	0.11	0.02	0.31	
	Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
	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
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
TEISIPÄEV KOKKU :			718	38.55	28.65	76.22	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Köögivilja - paprikakotlet(mahe porgand,kallikas,punane uba)	50	56	2.16	0.85	10.89	3.00
	Koorekaste tilliga(mahe piim)	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	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
	Hiinakapsas, rohelised oad(mahe), porgand(mahe), nuikapsas	100	26	1.20	0.25	5.82	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.32	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	
	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
	Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
KOLMAPÄEV KOKKU :			778	32.93	34.93	87.31	
KOOLILÕUNA	Rassolnik veiselihaga(mahe kartul,porgand,sibul)	300	176	12.42	6.18	18.88	1
	Brokolipüreesupp(mahe kartul,brokoli,kikerhernes)	300	209	8.42	9.89	20.42	2.00
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Õuna - odravaht(mahe õunamahl)	100	104	1.38	0.45	23.96	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	
	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
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
NELJAPÄEV KOKKU :			740	29.25	25.52	101.17	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	75	13.83	1.95	0.30	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega(mahe porgand,punane uba)	50	81	2.49	3.28	10.98	1;11;2;3
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Punane kapsas(mahe), salatilehed, paprika, kurk	100	21	1.14	0.58	4.56	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	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	
	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Ploom(mahe)	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :			769	36.14	28.04	95.42	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			744	32.62	29.24	90.19	

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; Õhne 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