

Tartu Kivlinna kooli koolilõuna menüü 05.01- 11.01 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	
	Värskekapsa-läätsehautis(mahe lääts,porgand,kapsas)	150	110	6.50	1.40	17.19	
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad(mahe)	60	24	0.69	0.51	5.04	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud roheline läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Kurk, peet(mahe), spinat, porgand(mahe)	100	26	1.27	0.30	5.05	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	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	
	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
	Oun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas(mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			782	36.25	30.30	90.65	
KOOLILÕUNA	Minestruone kalkunilihaga(mahe kartul,porgand,sibul)	300	130	13.11	1.60	16.65	1;9
	Herne-kartulisupp(mahe porgand,kartul,sibul)	300	239	12.45	0.82	48.89	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	125	6.74	2.11	20.55	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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Kaalikas(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			710	34.62	23.54	93.24	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast(mahe veisehakkliha,muna,sibul)	50	91	9.31	3.55	5.43	1;3
	Lillkapsa - spinatikotlet(mahe lillkapsas,uba)	50	41	1.98	0.92	6.65	1;3
	Tomatikaste	100	30	0.99	0.74	5.13	
	Rõstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Hapukapsas, brokoli(mahe),redis, roheline herned(mahe)	100	38	2.59	0.31	7.54	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Pirn(mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			753	33.95	26.63	98.90	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka sealiha ja kanaga(mahe kartul,sibul,porgand)	300	163	13.78	6.64	12.65	
	Läätsesupp sulajuuustuga(mahe punane lääts,sibul,porgand)	300	250	17.18	6.94	30.74	2
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kama- kohupiimakreem marjadega(mahe maitsestatamata jogurt)	150	132	8.70	3.04	16.44	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 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
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Porgand(mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU :			748	34.99	24.80	96.54	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kartuli - kodujuustukotlet(mahe kartul,kikerhernes)	50	79	3.55	1.62	12.40	1;11;2;3
	Piimakaste(mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega(mahe)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Valge kapsas(mahe), kõrvits, salatilehed,kaalikas(mahe)	100	20	1.04	0.55	4.51	
	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	
	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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU :			733	32.11	27.14	93.51	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			745	34.38	26.48	94.57	

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 sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergia või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com