

Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 12.01- 18.01 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Koorene kalkunikaste(mahe porgand,sibul,piim)	150	146	9.69	7.93	9.37	1,2
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri	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, peet(mahe)	100	47	2.08	0.47	9.02	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	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	
	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
	Pirm(mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :			716	26.81	24.44	100.04	
KOOLILÕUNA	Lihtne kalasupp munaga(mahe kartul,porgand,sibul)	300	156	16.23	5.49	10.76	3;4
	Värskekapsarõõs punaste ubadega(mahe kartul,porgand, punane uba)	300	125	6.35	0.65	25.32	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2.00
	Kakao-kohupiimakreem	150	257	11.47	16.90	13.80	2
	Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
	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
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	TEISIPÄEV KOKKU :		716	37.23	29.92	74.46	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Köögivilja - paprikakotlet(mahe porgand,sibul)	50	56	2.16	0.85	10.89	3.00
	Koorekaste tilliga(mahe piim)	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega(mahe)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Kartulipuder(mahe kartul,piim)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hiinakapsas, rohelised oad(mahe), porgand(mahe), nuikapsas	100	26	1.20	0.25	5.82	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	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	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			763	33.26	30.05	92.51	
KOOLILÕUNA	Rassolnik veiselihaga(mahe kartul,porgand,sibul)	300	176	12.42	6.18	18.88	1
	Brokolipüreesupp(mahe kartul,brokoli,kikerhernes,sibul)	300	209	8.42	9.89	20.42	2.00
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1.00
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Õunakook	100	332	4.36	14.46	45.83	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	
	Metsiku tüümiani tee	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)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Värske kapsas(mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
	NELJAPÄEV KOKKU :		793	24.89	32.03	103.65	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15.52	3.62	0	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega(mahe porgand,punane uba,sibul)	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
	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	
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, tomat	100	21	1.14	0.58	4.56	
	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	
	Kibuvitsa 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
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :			758	38.16	24.44	96.92	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			749	32.07	28.18	93.52	

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; Õnne 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