

Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 19.01- 25.01 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	78	13.94	2.20	0.34	10
	Köögivilja-riisiroog(mahe riis,porgand,mais,valge uba,lillkapsas)	300	341	8.20	2.82	72.02	
	Tomatikaste	100	30	0.99	0.74	5.13	
	Rõstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Kurk, peet(mahe), spinat, porgand(mahe)	100	26	1.27	0.30	5.05	
	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	
	Kummeli 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
	Oun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			745	38.11	24.72	92.89	
KOOLILÕUNA	Veisehakkliha - aedviljasupp(mahe kartul,porgand,veisehakkliha)	300	126	11.71	3.73	12.44	
	Lillkapsapüreesupp maisi ja ubadega(mahe porgand,lillkapsas,mais)	300	182	6.57	7.85	24.11	2.00
	Rõstitud sepiukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1.00
	Mustõstrakreem riisiga(mahe riis,maitsestatamata jogurt)	150	251	3.11	16.88	21.61	2
	Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Mahlajook(mahe õunamahla)	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			705	25.14	27.63	90.29	
KOOLILÕUNA	Seapraad ürtidega	50	137	12.42	9.84	0	
	Kartuli-seenekottlet(mahe kartul,punane uba)	50	57	2.06	0.56	11.54	1;3
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud mais(mahe)	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hapukapsas, brokoli(mahe),redis, rohelised herned(mahe)	100	38	2.59	0.31	7.54	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	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	
	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Pirn(mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			769	32.10	30.27	95.71	
KOOLILÕUNA	Koorene köögiviljapüreesupp kanaga(mahe kartul,porgand,lillkapsas)	300	163	14.07	6.38	13.49	2
	Hapukapsasupp läätsedega(mahe porgand,rohelised läätsed,sibul)	300	207	10.14	1.25	37.85	1.00
	Rõstitud sepiukuubikud	30	124	6.33	1.95	18.43	1
	Leivasupp õuntega	100	104	2.35	0.49	21.58	1
	Piim(mahe 4-4.4.%)	50	32	1.60	1.75	2.33	2
	Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
	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
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas(mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU :			799	36.06	20.03	117.86	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kikerherne kottlet ehk falafel(mahe porgand,kikerhernes,punane uba)	50	76	3.95	0.48	13.96	1.00
	Koorekaste peterselliga(mahe piim)	100	129	1.97	10.63	6.44	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),kaalikas(mahe), salatilehed,kõrvits	100	20	1.04	0.55	4.51	
	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	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53	
	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	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU :			734	30.11	30.40	88.30	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			750	32.3	26.61	97.01	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraali 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 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