

Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 26.01- 01.02 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Veisemaksa strooganov(mahe piim,sibul)	150	126	8.52	7.64	6.06	1,2
	Köögivilja-kikerherne vokiroog(mahe kikerherne,porgand,kapsas)	0	0	0	0	0	
	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 rohelised läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Jääkapsas, mais(mahe), rukola, peet(mahe)	100	47	2.08	0.47	9.02	
	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	
	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :		724	30.65	24.29	95.95		
KOOLILÕUNA	Köögiviljajupp kanalihaga(mahe riis,kartul,porgand,lillkapsas,brokoli)	300	300	9.23	16.97	29.23	
	Kreemjas kaunviljajupp riisiga(mahe riis,porgand,punane uba)	300	243	9.00	9.97	31.68	2.00
	Keefiri-maasikatarretis	150	80	5.61	2.67	8.55	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	
	Oregano 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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :		724	26.85	30.79	87.51		
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13.88	1.95	0.45	
	Hirsi - porgandikottlet(mahe porgand,sibul,punased läätsed)	50	48	2.08	0.82	8.29	1;2;3
	Pimakkaste(mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1,2
	Rõstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hiinakapsas, rohelised oad(mahe), porgand(mahe), nuikapsas	100	26	1.20	0.25	5.82	
	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 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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :		729	34.42	25.76	92.84		
KOOLILÕUNA	Koorene kalasupp(mahe kartul,porgand,sibul)	300	190	14.78	9.19	12.77	2,4
	Tomati - läätsesupp(mahe porgand,punane lääts)	300	229	16.51	1.27	39.20	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2.00
	Mannavaht jöhvikatega	100	111	1.57	0.24	25.90	1
	Piim(mahe 4-4.4%)	50	32	1.60	1.75	2.33	2
	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	
	Metsiku tüümiani 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	
	Värske kapsas(mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU :		731	30.96	22.82	102.14		
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss juustuga(kodune hakkliha sea-ja veiselihast)(mahe muna,sibul)	50	146	7.92	10.85	4.33	1;2;3
	Köögiviljakottlet(mahe porgand,kartul,kaalikas,roheline hernes)	50	38	1.26	0.55	7.55	1,3
	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 päri kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	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	
	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
REEDE KOKKU :		777	26.02	28.91	106.95		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		737	29.78	26.51	97.08		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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; Õnne 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: tootarendus@balticrest.com