

Tartu Kivlinna kooli koolilõuna menüü 09.03- 15.03 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri(mahe porgand,punased läätsed)	150	166	9.06	5.87	19.56	2
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud brokoli(mahe)	60	20	2.02	0.22	3.53	
	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	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	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :		715	32.86	24.45	93.72		
KOOLILÕUNA	Peedisupp sealiha ja munaga(mahe kartul,porgand,peet,sibul)	300	147	13.71	4.68	12.56	3
	Juurviljapüreesupp(mahe kartul,porgand,läätsed,sibul)	300	214	10.25	6.82	29.29	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Riisipuding banaani ja marjadega(mahe riis)	150	266	2.99	11.26	37.82	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	
	Metsiku tüümiani tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted(keefir 2.5%,mahe piim 4-4.4%)	75	44	2.41	2.27	3.44	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	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :		804	30.28	29.91	103.43		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kikerherne kottlet ehk falafel(mahe porgand,kikerherned,punane uba)	50	76	3.95	0.48	13.96	1
	Koorekaste tilliga(mahe piim)	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega(mahe)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Hiinakapsas, rohelised oad(mahe), porgand(mahe), nuikapsas	100	26	1.20	0.25	5.82	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	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	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted(keefir 2.5%,mahe piim 4-4.4%)	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Kiivi(mahe)	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :		786	35.14	31.08	93.81		
KOOLILÕUNA	Kalkuni-liilkapsasupp(mahe kartul,porgand,liilkapsas,rohelised herned)	300	115	12.70	1.57	13.65	
	Värskekapsaborš punaste ubadega(mahe kartul,porgand,peet)	300	125	6.35	0.65	25.32	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Leivakreem õuntega(mahe õunamahl)	100	102	3.02	0.29	21.94	1
	Piim 4% 4,4%(mahe)	50	35	1.65	2.10	2.30	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	
	Marja-oregano tee	75	2	0.06	0.01	0.32	
	Pria piimatooted(keefir 2.5%,mahe piim 4-4.4%)	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU :		716	31.91	16.33	111.94		
KOOLILÕUNA	Veisehakkliha-köögivilja pikkpoiss(mahe hakkliha,porgand,sibul)	50	80	9.22	3.30	3.41	1;3
	Kohupiima - kartulikottlet(mahe kartul, valge uba)	50	63	2.81	0.83	11.55	1;2;3
	Tomatikaste	100	33	1.36	0.66	5.86	
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	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, kaalikas	100	26	1.25	0.63	5.86	
	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	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Apelsin(mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
REEDE KOKKU :		727	33.01	21.09	101.94		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		733	31.8	24.31	98.51		

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; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisgaleet; Kaerasepik, 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