

Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 16.03- 22.03 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Veisemaksa strooganov	150	126	8.52	7.64	6.06	1,2
	Taimne bolognese-kaste/hakitud sojaga(mahe porgand,sibul)	150	79	6.52	1.16	11.14	
	Küpsetatud kaalikapulgad	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 tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Värske kapsas, porgand(mahe), spinat, peet(mahe)	100	29	1.40	0.32	5.88	
	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	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
	Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			705	26.12	24.79	97.03	
KOOLILÕUNA	Minestroone kalkunilihaga(mahe kartul,porgand,sibul)	300	130	13.11	1.60	16.65	1,9
	Kaalika-kikerhernepüreesupp(mahe kartul,porgand,kikerhernes)	300	229	9.05	7.23	29.80	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marja-jogurtidessert müsli(mahe maitsestatata jogurt)	150	244	8.06	11.60	26.83	1;2;6
	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	
	Piparmündi 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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	TEISIPÄEV KOKKU :		725	32.79	28.38	87.52	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss(mahe muna)	50	116	8.26	6.77	5.40	1,3
	Kapsa - riisikotlet(mahe valge uba,sibul)	50	48	1.79	0.84	8.52	1;2;3
	Valge kaste maitserohelise(mahe piim)	100	114	1.69	9.60	5.30	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 pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Peakapsas, salatilehed, rohelised herved(mahe), redis	100	32	2.14	0.63	6.71	
	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	
	Hibiskuse 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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			766	27.89	33.52	92.62	
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp(mahe kartul,porgand,sibul)	300	112	14.84	0.89	11.80	4
	Minestroone supp/lihata(mahe kartul,porgand,roheline uba,sibul)	300	139	5.56	0.72	28.57	1,9
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Rabarberikook	100	331	5.74	12.59	48.25	1,3
	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	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
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	NELJAPÄEV KOKKU :		793	31.86	24.50	113.25	
KOOLILÕUNA	Seapraad porgandi ja küüslauguga(mahe porgand)	50	125	11.24	8.54	1.10	
	Köögiljakotlet(mahe kartul,porgand,roheline herved)	50	38	1.26	0.55	7.55	1,3
	Hapukoorekaste(mahe piim)	100	78	1.43	5.63	5.70	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega(mahe)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Ahjukartulid ürtidega(mahe kartul)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hapukapsas, kurk, kaalikas, kõrvits	100	21	0.88	0.18	4.53	
	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	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Apelsin(mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU :			774	33.06	30.39	92.49	
NADALA KESKINE KOKKU:			753	30.34	28.32	96.58	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraali 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 allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com