

Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 06.04- 12.04 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	50	73	13.78	1.94	0.05		
	Herne- ja aedvilijahutis(mahe porgand,roheline uba)	150	106	5.38	1.22	20.36		
	Tomatikaste(mahe porgand,sibul)	100	30	0.99	0.74	5.13		
	Aurutatud lillkapsas(mahe)	60	14	1.06	0.13	3.04		
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1,3	
	Keedetud rohelistes läätsedes(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13		
	Jääkapsas, mais, rukola, peet(mahe)	100	47	2.08	0.47	9.02		
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10,2	
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2	
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80			
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>756</b>	<b>37.00</b>	<b>22.79</b>	<b>99.53</b>		
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp(mahe veisehakkliha,kartul,porgand)	300	155	12.43	4.20	17.83	1,3	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega(mahe lillkapsas,kikerhernes)	300	157	7.03	6.83	15.90	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1	
	Mustsõstrakreem riisiga(mahe riis,mustsõstramahl,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		
	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)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2	
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>781</b>	<b>27.81</b>	<b>30.98</b>	<b>99.00</b>	
	KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
		Hirsi - porgandikotlet(mahe porgand,sibul,punased läätsed)	50	48	2.08	0.82	8.29	1;2;3
Valge kaste maitserohelise(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 riis/keedetud riis(mahe)		60	73	1.42	0.62	15.06		
Keedetud tatar		60	71	2.50	0.72	13.92		
Hiinakapsas, rohelistes oad,porgand(mahe), nuikapsas		100	26	1.20	0.25	5.82		
Kastmevalik salatitele		2	11	0.02	1.22	0.04	10,2	
Seemnesegu		3	16	0.68	1.31	0.74	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)		55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2	
Õun(mahe)		70	28	0.14	0.25	6.93		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50			
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>757</b>	<b>31.04</b>	<b>27.14</b>	<b>99.31</b>		
KOOLILÕUNA	Kodune seijanka sealiha ja kanaga(mahe kartul,sibul,porgand)	300	163	13.78	6.64	12.65		
	Kõrvitsa-läätsesupp(mahe porgand,sibul,punased läätsed)	300	195	9.88	6.76	25.04	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1	
	Hapukoor, R 20 %	0	0	0	0	0	2	
	Marjane sepikuvorm	100	195	6.12	3.06	35.95	1;2;3	
	Piim(mahe piim 4-4.4€)	50	35	1.65	2.10	2.30	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		
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53		
	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)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2	
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
	<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>703</b>	<b>31.26</b>	<b>20.41</b>	<b>101.19</b>	
KOOLILÕUNA	Kanahakkliha pikkoiss(mahe muna,sibul)	50	116	8.26	6.77	5.40	1,3	
	Oakotlet(mahe porgand,sibul,punane uba)	50	75	3.66	0.82	14.05	1;10	
	Koorekaste peterselliga(mahe piim)	100	129	1.97	10.63	6.44	1,2	
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32		
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20		
	Keedetud päri kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1	
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, kaalikas	100	26	1.25	0.63	5.86		
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10,2	
	Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21		
	Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2	
Apelsin(mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14			
Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70			
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>750</b>	<b>27.73</b>	<b>28.56</b>	<b>100.21</b>		
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU :</b>			<b>750</b>	<b>30.97</b>	<b>25.98</b>	<b>99.85</b>		

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 sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigaleet; 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 aadressil: tootearendus@balticrest.com