

Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 20.04- 26.04 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Karrine kana poolkoib	50	87	13.46	3.49	0.20	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri(mahe porgand,sibul,punased läätsed)	150	166	9.06	5.87	19.56	2
	Bechamell kaste/valge kaste(mahe piim)	100	83	3.69	2.83	11.03	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, 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	
	Mahlajook(mahe mustsõstramaahl)	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
ESMASPÄEV KOKKU :			751	33.11	26.21	98.45	
KOOLILÕUNA	Lihtne kalasupp munaga(mahe kartul,porgand,sibul)	300	156	16.23	5.49	10.76	3;4
	Brokolipüreesupp(mahe brokoli,kartul,kikerherned)	300	209	8.42	9.89	20.42	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Kakao-kohupiimakreem marjadega	150	216	8.99	13.28	13.97	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	
	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	TEISIPÄEV KOKKU :			791	38.75	29.17	92.27
KOOLILÕUNA	Veisemaksa kaste(mahe porgand,sibul,piim)	150	114	8.38	6.18	6.59	1;2
	Köögivilja - paprikakotlet(mahe porgand,punane uba)	50	56	2.16	0.85	10.89	3
	Rõstitud punane peet ürtidega(mahe)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Kartulipuder(mahe kartul,piim)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hiinakapsas, rohelised oad, porgand(mahe), nuikapsas	100	26	1.20	0.25	5.82	
	Kastmevalik salatitele	11	62	0.12	6.70	0.23	10;2
	Seemnesegu	16	88	3.65	7.00	3.97	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			734	27.73	26.60	99.14	
KOOLILÕUNA	Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga (mahe kartul,porgand,lillkapsas)	300	167	12.73	7.56	13.30	2
	Värskekapsaborõõ punaste ubadega(mahe kartul,porgand,punane uba)	300	125	6.35	0.65	25.32	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Õunakook	100	332	4.36	14.46	45.83	1;2;3
	Seemne-pähklisegu	0	0	0	0	0	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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU :			768	27.44	26.57	105.61	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15.52	3.62	0	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega(mahe porgand,sibul,punane uba)	50	81	2.49	3.28	10.98	1;11;2;3
	Tomatikaste(mahe porgand,sibul)	100	30	0.99	0.74	5.13	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	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	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	
	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	
Apelsin(mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14		
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
REEDE KOKKU :			768	37.85	24.20	99.89	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			762	33.11	26.43	99.03	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraži 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; Maisigalet; 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