

## TÄHED TALDRIKUS

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
<b>Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 04.05- 10.05 4-9 klass</b>						
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13.88	1.95	0.45
	Herne- ja aedviljahautis(mahe porgand,roheline uba,sibul)	150	106	5.38	1.22	20.36
	Piimakaste(mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76 1;2
	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 rohelised läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13
	Jääkapsas, mais(mahe), rukola, peet	100	47	2.08	0.47	9.02
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32 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
	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)	60	172	4.92	2.02	31.94 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>734</b>	<b>37.68</b>	<b>20.71</b>	<b>98.12</b>	
KOOLILÕUNA	<b>Kodune seljanka RALF KÜTTIS(mahe kartul)</b>	300	163	13.78	6.64	12.65
	<b>Kõrvitsa-läätsesupp KASPAR KUUSMAA</b> (mahe porgand,punased läätsed,sibul)	300	195	9.88	6.76	25.04 2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28 1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72 2
	<b>Kohupiima - kamavaht HENRIK OJAMAA(mahe maitsestatata jogurt)</b>	150	224	8.72	15.89	11.66 1;2
	Vesi	75	0	0	0	0
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36
	Marija-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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>763</b>	<b>33.34</b>	<b>32.05</b>	<b>85.23</b>	
KOOLILÕUNA	<b>Küpsetatud valge kalafilee RALF KÜTTIS</b>	50	78	12.30	3.16	0.05 4
	Hirsi - porgandikotlet	50	48	2.08	0.82	8.29 1;2;3
	<b>Tar-tar kaste RALF KÜTTIS(mahe maitsestatata jogurt)</b>	100	67	1.81	5.05	4.53 2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32
	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	15	84	0.17	9.14	0.32 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 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)	70	201	5.74	2.35	37.27 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>745</b>	<b>30.15</b>	<b>25.69</b>	<b>100.57</b>	
KOOLILÕUNA	Oasupp veiselihaga(mahe kartul,porgand,punane uba,sibul)	300	219	15.83	6.86	25.40 1;9
	Tomati - läätsesupp(mahe punased läätsed,porgand)	300	229	16.51	1.27	39.20
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08 2
	<b>Mannavaht Kevin Aloe</b>	100	127	1.53	0.16	29.42 1
	Piim(mahe piim 4-4.4%)	50	35	1.65	2.10	2.30 2
	Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04 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)	25	72	2.05	0.84	13.31 1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>705</b>	<b>30.29</b>	<b>21.80</b>	<b>100.68</b>	
KOOLILÕUNA	<b>Kana poolkoib Rasmus ja Robert Laidvee</b>	80	141	21.66	5.67	0.79 10
	Köögiviljakotlet	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 pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50 1
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, tomat	100	23	1.17	0.60	4.96
	Kastmevalik salatitele	6	34	0.07	3.65	0.13 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
	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
	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>774</b>	<b>39.19</b>	<b>26.56</b>	<b>98.43</b>	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU :</b>		<b>744</b>	<b>34.13</b>	<b>25.36</b>	<b>96.61</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; 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: tootarendus@balticrest.com