

| Tartu Kivlinna kooli koolilõuna menüü 21.09- 27.09 4-9 klass |                                                                           | Valmistoidu<br>kaal, grammi | Toiduenergia,<br>kcal | Valgud,<br>grammi | Rasvad,<br>grammi | Süsivesikud,<br>grammi | Allergeen |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|------------------------|-----------|
| KOOLILÕUNA                                                   | Bolognesekast (mahe veisehakkliha, porgand, sibul)                        | 150                         | 95                    | 9.17              | 2.84              | 7.92                   |           |
|                                                              | Köögivilja -nuudlivokk (mahe porgand, roheline uba, sibul)                | 300                         | 181                   | 6.51              | 3.30              | 31.16                  | 1;7       |
|                                                              | Aurutatud brokoli (mahe)                                                  | 60                          | 20                    | 2.02              | 0.22              | 3.53                   |           |
|                                                              | Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)                             | 60                          | 86                    | 2.81              | 0.66              | 16.38                  | 1         |
|                                                              | Keedetud roheline lääts (mahe)                                            | 60                          | 95                    | 6.50              | 0.45              | 14.13                  |           |
|                                                              | Jääkapsas, aurutatud mais (mahe), spinat, tomat                           | 100                         | 38                    | 1.65              | 0.39              | 7.29                   |           |
|                                                              | Kastmevalik salatitele                                                    | 15                          | 85                    | 0.19              | 9.15              | 0.31                   | 10;2      |
|                                                              | Seemnesegu                                                                | 15                          | 85                    | 4.01              | 6.93              | 1.86                   | 11        |
|                                                              | Vesi                                                                      | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                              | Maitsevesi                                                                | 75                          | 2                     | 0.05              | 0.07              | 0.37                   |           |
|                                                              | 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                          | 103                   | 3.76              | 1.34              | 16.31                  | 1;2;3     |
|                                                              | Pim                                                                       | 70                          | 30                    | 0.28              | 0.28              | 7.42                   |           |
|                                                              | Kõrvits                                                                   | 100                         | 20                    | 0.80              | 0.10              | 4.80                   |           |
| ESMASPÄEV KOKKU:                                             |                                                                           | 700                         | 33.65                 | 24.70             | 83.76             |                        |           |
| KOOLILÕUNA                                                   | Kalkuni - köögiviljasupp (mahe kartul, porgand, roheline uba)             | 300                         | 118                   | 12.09             | 1.46              | 14.43                  |           |
|                                                              | Karrine lillkapsapureesupp kikerhernestega (mahe lillkapsas, kikerhernes) | 300                         | 157                   | 7.03              | 6.83              | 15.90                  | 2         |
|                                                              | Rõstitud sepikukuubikud                                                   | 20                          | 82                    | 4.10              | 1.30              | 12.28                  | 1         |
|                                                              | Riisipuding õuna ja kaneeliga (mahe riis)                                 | 160                         | 239                   | 2.53              | 11.59             | 31.58                  | 2         |
|                                                              | Seemne-pähklisegu                                                         | 20                          | 115                   | 5.41              | 9.48              | 2.34                   | 11;6      |
|                                                              | Vesi                                                                      | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                              | Maitsevesi                                                                | 75                          | 2                     | 0.05              | 0.07              | 0.37                   |           |
|                                                              | 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)                                 | 70                          | 180                   | 6.58              | 2.34              | 28.55                  | 1;2;3     |
|                                                              | Värske melon                                                              | 70                          | 19                    | 0.42              | 0.07              | 4.34                   |           |
|                                                              | Värske kurk                                                               | 100                         | 10                    | 0.70              | 0                 | 1.40                   |           |
| TEISIPÄEV KOKKU:                                             |                                                                           | 727                         | 30.23                 | 27.30             | 86.77             |                        |           |
| KOOLILÕUNA                                                   | Ahjusealiha                                                               | 50                          | 95                    | 15.52             | 3.62              | 0                      |           |
|                                                              | Hirsi - porgandikottlet                                                   | 50                          | 49                    | 2.13              | 0.90              | 7.87                   | 1;2;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         |
|                                                              | 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, aurutatud roheline oad (mahe), porgand (mahe), nuikapsas     | 100                         | 25                    | 1.02              | 0.15              | 4.96                   |           |
|                                                              | Kastmevalik salatitele                                                    | 9                           | 51                    | 0.11              | 5.49              | 0.18                   | 10;2      |
|                                                              | Seemnesegu                                                                | 9                           | 51                    | 2.41              | 4.16              | 1.12                   | 11        |
|                                                              | Vesi                                                                      | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                              | Maitsevesi                                                                | 75                          | 2                     | 0.05              | 0.07              | 0.37                   |           |
|                                                              | 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)                                 | 30                          | 77                    | 2.82              | 1.00              | 12.23                  | 1;2;3     |
|                                                              | Õun (mahe)                                                                | 70                          | 28                    | 0.14              | 0.25              | 6.93                   |           |
|                                                              | Valge redis                                                               | 100                         | 16                    | 1.00              | 0.10              | 3.50                   |           |
| KOLMAPÄEV KOKKU:                                             |                                                                           | 714                         | 32.83                 | 28.47             | 81.88             |                        |           |
| KOOLILÕUNA                                                   | Kalasupp tomatiga (mahe kartul, porgand, sibul)                           | 300                         | 127                   | 16.22             | 1.92              | 11.21                  | 4         |
|                                                              | Kõrvitsa-läätsesepureesupp (mahe punane lääts, porgand, sibul)            | 300                         | 194                   | 9.74              | 6.68              | 24.00                  | 2         |
|                                                              | Rõstitud sepikukuubikud                                                   | 20                          | 82                    | 4.10              | 1.30              | 12.28                  | 1         |
|                                                              | Sepiku - õunavorm                                                         | 110                         | 233                   | 6.57              | 5.39              | 40.38                  | 1;2;3     |
|                                                              | Täispiim, R 4%-4.4% (mahe)                                                | 50                          | 35                    | 1.65              | 2.10              | 2.30                   | 2         |
|                                                              | Seemne-pähklisegu                                                         | 10                          | 57                    | 2.70              | 4.74              | 1.17                   | 11;6      |
|                                                              | Vesi                                                                      | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                              | Maitsevesi                                                                | 75                          | 2                     | 0.05              | 0.07              | 0.37                   |           |
|                                                              | 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)                                 | 50                          | 128                   | 4.70              | 1.67              | 20.39                  | 1;2;3     |
|                                                              | Kalamääre                                                                 | 30                          | 41                    | 4.32              | 2.47              | 0.30                   | 2;4       |
|                                                              | Banaan (mahe)                                                             | 70                          | 73                    | 0.84              | 0.21              | 17.01                  |           |
|                                                              | Nuikapsas                                                                 | 100                         | 24                    | 0.50              | 0.20              | 6.00                   |           |
| NELJAPÄEV KOKKU:                                             |                                                                           | 769                         | 40.08                 | 21.08             | 104.10            |                        |           |
| KOOLILÕUNA                                                   | Kanahakklihast pikkpoiss                                                  | 50                          | 118                   | 8.51              | 6.99              | 5.38                   | 1;3       |
|                                                              | Oakottlet (mahe porgand, sibul, punane uba)                               | 50                          | 75                    | 3.58              | 0.78              | 13.62                  | 1;10      |
|                                                              | Koorekaste peterselliga (mahe piim)                                       | 100                         | 129                   | 1.97              | 10.63             | 6.38                   | 1;2       |
|                                                              | Ahjukoorevatsakuubikud                                                    | 60                          | 21                    | 0.72              | 0.39              | 4.32                   |           |
|                                                              | Kartulipuder (mahe piim, kartul)                                          | 60                          | 61                    | 1.64              | 0.54              | 12.60                  | 2         |
|                                                              | Keedetud pärl kuskuss                                                     | 60                          | 89                    | 3.07              | 0.78              | 17.50                  | 1         |
|                                                              | Punane kapsas, salatitahed, värske paprika, värske kurk                   | 100                         | 21                    | 1.17              | 0.55              | 3.88                   |           |
|                                                              | Kastmevalik salatitele                                                    | 10                          | 56                    | 0.13              | 6.10              | 0.20                   | 10;2      |
|                                                              | Seemnesegu                                                                | 10                          | 56                    | 2.68              | 4.62              | 1.24                   | 11        |
|                                                              | Vesi                                                                      | 75                          | 0                     | 0                 | 0                 | 0                      |           |
|                                                              | Maitsevesi                                                                | 75                          | 2                     | 0.05              | 0.07              | 0.37                   |           |
|                                                              | Mahlajook (mahe õunamahla)                                                | 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                          | 103                   | 3.76              | 1.34              | 16.31                  | 1;2;3     |
|                                                              | Ploom (mahe)                                                              | 70                          | 30                    | 0.49              | 0.42              | 6.58                   |           |
|                                                              | Porgand (mahe)                                                            | 100                         | 32                    | 0.60              | 0.20              | 5.60                   |           |
| REEDE KOKKU:                                                 |                                                                           | 779                         | 27.21                 | 34.91             | 88.11             |                        |           |
| NÄDALA KESKINE KOKKU:                                        |                                                                           | 738                         | 32.8                  | 27.29             | 88.92             |                        |           |

Lihavast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraali hulka.

Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)