

Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 28.09- 04.10 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	78	13.94	2.20	0.34	10
	Värskekapsa-läätsehautis(mahe porgand,roheline sibul)	150	109	6.44	1.37	16.88	
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	114	1.69	9.60	5.30	1,2
	Rõstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Värske kurk, keedetud peet, spinat, porgand(mahe)	100	27	1.20	0.20	4.36	
	Kastmevalik salatitele	9	51	0.11	5.49	0.18	10;2
	Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	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)	50	128	4.70	1.67	20.39	1,2;3
	Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kapsas		100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU:			705	33.18	26.14	82.71	
KOOLILÕUNA	Kanasupp(mahe kartul,porgand,sibul)	300	147	14.98	13.21	27.58	
	Herne-kartulisupp(mahe hernes,kartul,porgand,sibul)	300	239	12.35	0.77	48.39	
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	160	151	7.28	2.21	26.67	1,2
	Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	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)	80	205	7.53	2.67	32.62	1,2;3
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Porgand(mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
TEISIPÄEV KOKKU:			723	38.69	30.29	105.34	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast(mahe veisehakkliha,sibul)	60	112	11.47	4.51	6.50	1,3
	Lillkapsa - spinatikottlet(mahe lillkapsas,roheline uba,sibul)	50	45	2.35	1.25	6.63	1,3
	Tomatikaste	100	33	1.32	0.64	5.65	
	Aurutatud mais(mahe)	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Värske kapsas, valge redis, kaalikas, aurutatud brokoli(mahe)	100	26	1.62	0.24	5.52	
	Kastmevalik salatitele	12	68	0.15	7.32	0.24	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
	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
Pirn(mahe)		70	30	0.28	0.28	7.42	
Tomat		100	19	0.70	0.21	3.70	
KOLMAPÄEV KOKKU:			776	35.53	22.36	107.49	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka kana ja sealihaga(mahe kartul,porgand,sibul)	300	169	13.87	7.18	12.65	
	Läätseupp sulajustuga(mahe porgand,sibul,punane lääts)	300	267	17.57	6.98	33.20	2,9
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kama- kohupiimakreem marjadega(mahe maitsestamata jogurt)	160	151	9.29	3.25	20.33	1,2
	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	
	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)	60	154	5.64	2.01	24.47	1,2;3
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU:			796	39.08	28.78	92.94	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16.42	10.15	0.06	4
	Kartuli - kodujuustukottlet(mahe kartul,kikerhernes)	50	80	3.66	1.77	12.31	1,11;2,3
	Piimakaste(mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1,2
	Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud roheline läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hapukapsas, aurutatud brokoli(mahe), kaalikas, aurutatud roheline hernes(mahe)	100	40	2.73	0.32	7.84	
	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	
	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	103	3.76	1.34	16.31	1,2;3
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
Nuikapsas		100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU:			746	39.89	27.57	82.33	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			749	37.27	27.03	94.16	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži 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