

Avatud koolisööklad

Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 05.10- 11.10 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega(mahe sibul)	150	125	8.96	7.65	5.39	1;2
	Aedviljakarri ubadega(mahe punane uba,porgand,sibul)	150	159	5.57	8.51	15.23	
	Aurutatud lillkapsas(mahe)	60	14	1.06	0.13	3.04	
	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, aurutatud mais(mahe), spinat, tomat	100	38	1.65	0.39	7.29	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Seemnesegu	3	17	0.80	1.39	0.37	11
	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	50	4.10	2.36	3.21	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3	
Pirn(mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42		
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
ESMASPÄEV KOKKU:			771	31.17	23.16	106.16	
KOOLILÕUNA	Lihtne kalasupp munaga(mahe kartul,porgand,sibul)	300	165	17.01	6.20	10.07	3;4
	Koorene köögivilja-nuudlisupp(mahe kartul,porgand,rohelised herned)	300	178	5.36	6.65	24.54	1;2;9
	Kakao-kohupiimavaht	140	244	10.47	15.00	15.73	2
	Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
	Seemne-pähklisegu	5	29	1.35	2.37	0.58	11;6
	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	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Lõhemäär	30	76	5.98	5.71	0.39	2;4
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40		
TEISIPÄEV KOKKU:			734	45.04	33.49	58.49	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Peedi-kohupiimakottlet(mahe rohelised herned)	50	49	4.07	0.70	6.68	1;2;3
	Koorekaste tilliga(mahe piim)	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	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, aurutatud rohelised oad(mahe), porgand(mahe), rukola	100	26	1.55	0.28	4.38	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Seemnesegu	3	17	0.80	1.39	0.37	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	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	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:			795	38.61	24.84	100.82	
KOOLILÕUNA	Rassolnik veiselihaga(mahe kartul,porgand,sibul)	300	183	13.06	6.73	17.97	1
	Brokolipüreesupp(mahe kartul,brokoli,sibul,kikerhernes)	300	209	8.42	9.89	20.42	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marja- rukkivaht	100	120	1.53	0.33	27.76	1
	Täispiim, R 4%-4.4%(mahe)	50	35	1.65	2.10	2.30	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	
	Tüümiani tee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	Pria piimatooted(keefir 2.5%,mahe piim 4-4.4%)	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	115	4.23	1.50	18.35	1;2;3
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU:			759	31.97	27.00	96.35	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	75	13.83	1.95	0.30	
	Porgandikottlet seesamiseemnetega(mahe porgand,punane uba)	50	83	2.48	3.38	10.21	1;11;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
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Punane kapsas, salatilehed, värske paprika, värske kurk	100	21	1.17	0.55	3.88	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.10	4.88	0.16	10;2
	Seemnesegu	3	17	0.80	1.39	0.37	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	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	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:			767	38.31	24.68	93.44	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			765	37.02	26.63	91.05	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi 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