

Vietnami teemapäevad

Tartu Kiviliinna kooli koolilõuna menüü 12.10- 18.10 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Sidrunheinakana	50	76	12.38	2.50	0.81	1;4;7
	Tofu-kõõgiviljahautis ingveri ja küüslauguga (mahe porgand,sibul,roheline uba)	150	60	2.40	8.58	14.60	1;7;9
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
	Rõstitud suvikõrvits	60	18	1.11	0.46	2.53	
	Keedetud rohelistes läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1
	Värske kurk, keedetud peet(mahe), spinat, porgand(mahe)	100	27	1.20	0.20	4.36	
	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	
	Kummeli 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
	Pirn(mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU:			723	37.98	23.04	85.89	
KOOLILÕUNA	Pho-st inspireeritud veiselihasupp(mahe porgand,sibul)	300	194	12.79	7.09	19.34	4
	Kõõgivilja ja riisinuudli supp brokoli ja ubadega (mahe porgand,brokoli,roheline uba)	300	131	5.46	0.92	24.92	1;4;7;9
	Kookose-riisipuding rõstitud seesamiga(mahe riis,piim)	140	227	3.96	12.11	24.70	11;2
	Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
	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	
	Mahlajook(mahe õunamahl)	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)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand(mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
TEISIPÄEV KOKKU:			746	29.58	28.70	86.92	
KOOLILÕUNA	Sidrunheina ja laimiga küpsetatud lõhe	60	144	13.29	9.64	1.11	1;4;7
	Kartuli-seenekotlet(mahe kartul,punane uba)	50	59	2.19	0.67	11.53	1;3
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Ahju-porgandi ribad(mahe)	60	29	0.52	0.46	4.62	
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Värske kapsas, valge redis, kaalikas, aurutatud brokoli(mahe)	100	26	1.62	0.24	5.52	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.03	1.22	0.04	10;2
	Pria Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	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	
	Ingveritee 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)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
	Ploom(mahe)	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
KOLMAPÄEV KOKKU:			803	35.93	29.19	95.91	
KOOLILÕUNA	Kookosene kalkunisupp sidrunheina ja laimiga (mahe porgand,sibul)	300	228	14.35	22.59	18.95	4
	Hapukapsasupp läätsedega(mahe porgand ,sibul,roheline lääts)	300	210	10.13	1.21	37.76	1
	Mango-kookosekreem laimiga	140	249	2.70	17.47	20.60	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	
	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)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU:			745	27.39	46.40	81.50	
KOOLILÕUNA	Vietnami moods sealih	50	122	10.95	8.43	0.82	1;4;7
	Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe porgand,sibul,punane uba,kikerherned)	50	57	3.29	0.35	9.62	1
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud kurkumiriis(mahe)	60	77	1.51	0.53	16.38	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hapukapsas, aurutatud brokoli(mahe), kaalikas, aurutatud rohelistes herned(mahe)	100	40	2.73	0.32	7.84	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.03	1.22	0.04	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	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53	
	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
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU:			760	32.40	28.57	92.63	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			755	32.66	31.18	88.57	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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:

toitearendus@balticrest.com