

Tartu Kivlinna kooli koolilõuna menüü 19.10- 25.10 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Veisemaksastrooganov	150	126	8.52	7.64	6.06	1;2
	Köögivilja-kikerherne vokiroom (mahe porgand, mikerherne, sibul)	150	61	2.83	1.24	8.78	
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	20	2.02	0.22	3.53	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Jäakapsas, 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	
	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)	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:			761	31.72	23.25	103.33	
KOOLILÕUNA	Kanasupp spinatiga (mahe kartul, porgand, sibul)	300	142	15.23	13.27	26.04	
	Minestruone supp lihata (mahe kartul, porgand, sibul)	300	152	5.96	0.75	30.59	1;9
	Banaan-kakao chia puding (mahe maitsestatamata jogurt)	140	184	5.94	6.67	26.68	2
	Kirsi toormoos	20	12	0.17	0.03	2.91	
	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	
	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)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
TEISIPÄEV KOKKU:			739	39.55	34.62	99.91	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss juustuga (50% sealiha, 50% veiseliha) (mahe veisehakkliha, muna)	50	147	8.05	10.96	4.32	1;2;3
	Hirsi - porgandikotlet (mahe punane lääts, muna, porgand, sibul)	50	49	2.13	0.90	7.87	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad (mahe), porgand (mahe), rukola	100	26	1.55	0.28	4.38	
	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	
	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)	50	128	4.70	1.67	20.39	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:			772	32.58	29.46	89.89	
KOOLILÕUNA	Koorene kalasupp (mahe kartul, porgand, sibul)	300	203	15.59	10.15	12.14	2;4
	Lääts-juurviljapüreesupp (mahe punased läätsed, porgand, sibul)	300	286	17.15	7.15	38.46	2
	Röstitud sepikukuibikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Kohupiimavorm (mahe maitsestatamata jogurt)	100	151	11.77	3.33	18.10	1;2;3
	Maasikakissell	50	11	0.10	0.01	2.60	
	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	
	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
	Kalamääre	30	50	4.94	3.19	0.33	2;4
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU:			774	46.23	26.27	85.40	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13.88	1.95	0.45	
	Köögiviljakotlet	50	39	1.34	0.64	7.28	1;3
	Piimakaste (mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
	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, värske paprika, värske kurk	100	21	1.17	0.55	3.88	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	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)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
REEDE KOKKU:			799	38.45	22.63	106.14	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			769	37.71	27.25	96.93	

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