	Tartu Kivilinna kooli koolilõuna menüü 09.11- 15.11 4–9 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste(mahe sporgand,sibul,piim)	150	132	9.05	7.67	6.73	1;2
	Chilli sin carne(mahe porgand,sibul,mais)	150	100	5.02	1.24	18.37	
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Värske kurk, keedetud peet(mahe), spinat, porgand(mahe)	100	27	1.20	0.20	4.36	
	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	
	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**747**	**29.30**	**30.39**	**88.38**	
KOOLILÕUNA	Borš kalkunilihaga(mahe kartul,porgand,peet,sibul)	300	118	12.38	1.54	13.79	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe lillkapsas,sibul,kikerhernes)	300	157	7.03	6.83	15.90	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega(mahe maitsestamata jogurt)	160	166	7.79	3.16	26.14	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	
	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)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria Porgand(mahe)	100	32	0.60	0.20	5.60	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**729**	**37.58**	**24.89**	**84.14**	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	144	14.27	9.37	0.65	
	Kartuli-seenekotlet(mahe kartul,sibul,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
	Röstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
	Kartulipuder(mahe kartul,piim)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Värske kapsas, valge redis, kaalikas, aurutatud brokoli(mahe)	100	26	1.62	0.24	5.52	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	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	
	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)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Pria Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**745**	**38.91**	**30.72**	**76.16**	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp(mahe kartul,porgand,lillkapsas,sibul)	300	154	15.49	4.47	13.65	4
	Köögivilja-läätsepüreesupp (mahe punane lääts,kartul,porgand,lillkapsas,sibul)	300	216	10.49	6.79	28.87	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Puuviljasalat(mahe õun)	160	95	0.69	0.40	22.84	
	Seemne-pähklisegu	0	0	0	0	0	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)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
	Lõhemääre	30	76	5.98	5.71	0.39	2;4
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**868**	**38.24**	**38.87**	**90.44**	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss(mahe veisehakkliha,muna,sibul)	50	110	8.51	6.23	4.24	1;3
	Kikerhernepikkpoiss(mahe kikerhernes,porgand,sibul)	50	72	3.86	0.78	10.40	1
	Piimakaste basiilikuga(mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega(mahe)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hapukapsas, aurutatud brokoli(mahe), kaalikas, aurutatud rohelised herned(mahe)	100	40	2.73	0.32	7.84	
	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	
	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)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	REEDE KOKKU:		**736**	**31.96**	**25.31**	**95.02**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**765**	**35.2**	**30.04**	**86.83**	

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: tootearendus@balticrest.com