

Tartu Mart Reiniku kooli koolilõuna menüü 18.11- 24.11 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Kala tomati ja paprika kastmes (mahe porgand, purust. tomatid)	150	130	9.90	5.89	10.16	4	
	Köögivilja-kikerherne vokiroom (mahe porgand, kapsas)	150	101	3.56	4.44	12.66		
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	50	13	0.96	0.12	2.76		
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78		
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3	
	Hiinakapsas, peet (mahe), paprika, redis	100	27	1.32	0.20	5.45		
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2	
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1.14	2.19	1.24	11	
	Vesi	150	0	0	0	0		
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71		
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49		
	Pria piimatooted kuni 250 nädalas (keefir, mahe piim)	50	28	1.82	1.33	2.26	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2	
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34		
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10			
ESMASPÄEV KOKKU :			652	28.65	20.28	88.46		
KOOLILÕUNA	Lihne hakklihasupp (mahe kartul, porgand, veise hakkl.)	250	202	9.50	11.63	15.98		
	Minestruone supp (lihata)(mahe kartul, porgand, rohel. uba, spagetid)	250	173	2.87	10.36	18.17	1;9	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	15	31	0.42	3.00	0.54	2	
	Kakao-kohupiimakreem (mahe kohupiim)	120	192	8.18	9.02	18.72	2	
	Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00		
	Vesi	150	0	0	0	0		
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71		
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49		
	Pria piimatooted (keefir, mahe piim)	50	28	1.82	1.33	2.26	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2	
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42		
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
	TEISIPÄEV KOKKU :			706	25.70	27.36	90.20	
	KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	50	95	11.64	5.14	0.48	10
Hirsi - porgandikottlet (mahe muna, läätsed, porgand, maitse. ta jogurt)		50	61	2.06	2.32	8.28	1;2;3	
Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)		100	83	1.90	6.04	5.67	1;2	
Küpsetatud kaalikapulgad		50	28	0.62	1.18	4.44		
Keedetud kartulid (mahe)		50	52	1.33	0.07	11.83		
Keedetud pärl kuskuss		50	63	1.92	1.30	10.94	1	
Punane kapsas, kõrvits, porgand (mahe), spinat		100	24	1.32	0.30	4.90		
Kastmevalik salatitele		5	28	0.06	3.04	0.12	10;2	
Kodujuust R4-5%		10	10	1.50	0.40	0.21		
Seemnesegu (mahe)		3	16	0.68	1.31	0.74	11	
Vesi		150	0	0	0	0		
Maitsevesi		150	3	0.10	0.14	0.71		
Roheline tee		150	24	0	0	5.99		
Pria piimatooted (keefir, mahe piim)		50	28	1.82	1.33	2.26	2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2		
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93			
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50			
KOLMAPÄEV KOKKU :			685	29.36	22.79	93.32		
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe kartul, lillkapsas, porgand)	250	155	12.21	6.51	13.06		
	Tomati - läätsesupp (mahe porgand, läätsed, purust. tomatid)	250	195	7.30	8.22	22.25	9	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10	20	0.28	2.00	0.36	2	
	Kuldne sepikuvorm (mahe muna, porgand, piim)	100	235	5.02	6.55	39.57	1;2;3	
	Vesi	150	0	0	0	0		
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71		
	Jõhvikamorss (mahe jõhvikad)	150	35	0.15	0.26	8.54		
	Pria piimatooted (keefir, mahe piim)	50	28	1.82	1.33	2.26	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2	
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
	NELJAPÄEV KOKKU :			649	23.60	16.41	104.82	
	KOOLILÕUNA	Kanahakklihas pikkpoiss (mahe muna)	50	103	7.28	5.78	5.50	1;11;3
		Köögiviljakottlet (mahe porgand, kartul, rohel. hernes, muna)	50	54	1.14	2.57	7.14	1;3
Koorekaste tilliga (mahe koor)		100	109	1.44	9.11	5.63	1;2	
Röstitud juurseller		50	29	0.82	1.64	3.50	9	
Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)		50	65	1.42	1.37	12.06		
Keedetud tatar		50	60	2.08	0.70	11.60		
Peet (mahe) hapukapsas, jõhvikas (mahe), oad (mahe)		100	30	1.20	0.30	6.45		
Kastmevalik salatitele		2	11	0.02	1.22	0.05	10;2	
Seemnesegu (mahe)		2	11	0.46	0.87	0.50	11	
Vesi		150	0	0	0	0		
Maitsevesi		150	3	0.10	0.14	0.71		
Mahlajook (mahe mustsõstramahl)		150	36	0.02	0.02	8.62		
Pria piimatooted (keefir, mahe piim)		50	28	1.82	1.33	2.26	2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2	
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93			
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30			
REEDE KOKKU :			687	21.90	24.71	97.73		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			676	25.84	22.31	94.91		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar;

Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib

rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: