

Tartu Mart Reiniku kooli koolilõuna menüü 16.12- 22.12 II		Valmistoidu	Toiduenergia,	Valgud,
kooliastmele 10-12 aastasetele		kaal, grammi	kcal	grammi
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10.46
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1.90
	Juurvilja - hernepada (mahe porgand, hernes, purust. tomatid)	150	109	3.38
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe kaalikas)	50	28	0.62
	Keedetud kurkumiriis (mahe riis)	50	68	1.35
	Keedetud tatar	50	60	2.08
	Kapsas(mahe), mais (mahe), kurk, rukola	100	42	1.80
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12
	Seemnesegu (mahe)	1	6	0.23
	Vesi	150	0	0
	Maitsevesi	150	3	0.10
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0.02
	Pria piimatooted kuni 250 (mahe piim, keefir)	50	28	1.82
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10
	Pirn	70	30	0.28
Kõrvits	100	20	0.80	
ESMASPÄEV KOKKU :			678	25.68
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe porgand, kartul, kapsas, sibul)	250	181	9.27
	Kõrvitsapüreesupp (mahe porgand, sibul, läätsed)	250	192	6.55
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22
	Kohupiimakreem (mahe jogurt)	75	108	4.94
	Marjakissell	75	54	0.12
	Vesi	150	0	0
	Maitsevesi	150	3	0.10
	Piparmündi tee	150	18	0
	Pria piimatooted kuni 250	50	28	1.82
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77
	Värske kurk	100	10	0.60
TEISIPÄEV KOKKU :			647	23.77
KOOLILÕUNA	Seapraad praeleemekastmega	150	208	12.18
	Läätsepikupoiss (mahedad läätsed, riis, sibul)	50	91	3.92
	Hautatud hapukapsas (mahe porgand)	50	47	0.55
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92
	Kapsas (mahe), porgand (mahe), mais (mahe), tomat (mahe)	100	44	1.46
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03
	Kodujuust R4-5%	3	3	0.45
	Seemnesegu (mahe)	1	6	0.23
	Vesi	150	0	0
	Maitsevesi	150	3	0.10
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0.02
	Pria piimatooted kuni 250	50	28	1.82
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28
Mandariin (mahe)	70	21	0.49	
Nuikapsas	100	24	0.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			667	24.36
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp (mahe veise hl., kartul, porgand, sibul)	250	217	15.86
	Köögiviljapüreesupp lihata (mahe kartul, sibul, porgand, kaalikas)	250	158	5.70
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22
	Jõulu kohupiimamais (mahe kohupiimapasta, jõhvikad)	130	250	4.01
	Aedmaasikamoos	20	36	0.08
	Vesi	150	0	0
	Maitsevesi	150	3	0.10
	Roheline tee	150	24	0
	Pria piimatooted kuni 250	50	28	1.82
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23
	Banaan (mahe)	70	73	0.84
Porgand (mahe)	100	34	1.00	

NELJAPÄEV KOKKU :		707	24.94	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07
	Hirsi - porgandikotlet (mahe hirss, munad, läätsed, sibul, porgand)	50	61	2.06
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2.14
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	50	69	1.46
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42
	Punane kapsas (mahe), tomat (mahe), porgand (mahe), spinat	100	24	1.30
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02
	Seemnesegu (mahe)	1	6	0.23
	Vesi	150	0	0
	Maitsevesi	150	3	0.10
	Kummeli tee	150	18	0
	Pria piimatooted kuni 250	50	28	1.82
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10
	Õun (mahe)	70	28	0.14
	Kaalikas (mahe)	100	31	1.00
REEDE KOKKU :		701	30.25	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		680	25.80	

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

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisteras rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, 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-p

Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
3.70	0.07	
6.04	5.67	1;2
5.86	12.80	
1.18	4.44	
0.57	14.35	
0.70	11.60	
0.47	8.45	
6.09	0.24	10;2
0.44	0.25	11
0	0	
0.14	0.71	
0.02	8.62	
1.33	2.26	2
1.68	26.62	1;11;2
0.28	7.42	
0.10	4.80	
22.74	95.50	
11.12	12.06	
9.57	22.16	2;9
1.30	12.30	1;2
1.74	17.68	2
0.01	13.11	
0	0	
0.14	0.71	
0	4.49	
1.33	2.26	2
2.52	39.93	1;11;2
0.07	7.14	
0.10	2.10	
17.03	99.48	
14.20	5.23	1;10
2.33	13.51	1
1.86	7.13	
0.07	11.83	
1.30	10.94	1
0.40	9.38	
1.83	0.07	10;2
0.12	0.06	
0.44	0.25	11
0	0	
0.14	0.71	
0.02	8.62	
1.33	2.26	2
1.34	21.30	1;11;2
0.07	4.97	
0.20	6.00	
23.32	88.75	
8.75	18.58	1;3
6.86	20.20	2
1.30	12.30	1;2
11.78	28.29	1;2
0	9.00	
0	0	
0.14	0.71	
0	5.99	
1.33	2.26	2
0.50	7.99	1;11;2
0.21	17.01	
0.40	7.70	

23.11	97.53	
8.00	0.14	4
2.32	8.28	1;2;3
6.35	6.07	1;2
0.35	12.39	1
2.36	10.64	2
0.38	11.78	
0.33	4.62	
1.22	0.05	10;2
0.44	0.25	11
0	0	
0.14	0.71	
0	4.49	
1.33	2.26	2
1.68	26.62	1;11;2
0.25	6.93	
0.30	7.30	
23.13	94.25	
21.87	95.10	

i Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar;
 apik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib
 Eesti Pagar.
 osti aadressilt:

