

Tartu Mart Reiniku kooli koolilõuna menüü 02.12- 08.12 II kooliastmele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süivesikud, grammi	Allergeen
<b>10-12 aastastele</b>							
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11,51	4,00	0,03	
	Pimkakaste (mahe piim)	100	87	2,01	6,33	5,83	1;2
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe porgand, sibul)	150	187	8,97	7,92	20,91	2
	Aurutatud brokoli (mahe)	50	15	1,53	0,17	2,68	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Valge peakapsas (mahe), kõrvits, porgand (mahe), hernes (mahe)	100	37	2,02	0,28	7,88	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted kuni 250 (keefir, mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>672</b>	<b>29,25</b>	<b>20,25</b>	<b>94,95</b>	
KOOLILÕUNA	Gruusiapärane hartšo kanalihaga (mahe riis, sibul, purust. tomatid)	250	240	12,08	9,50	27,44	9
	Karrine liilkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe sibul)	250	228	6,65	13,40	20,62	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Kõrvitsa-õunakreem (mahe õun)	130	202	3,91	9,25	26,11	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahlajook)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted kuni 250 (keefir, mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Pirn (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>678</b>	<b>22,59</b>	<b>22,06</b>	<b>99,26</b>	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11,07	8,00	0,14	4
	Kapsa - riisikotlet (mahe muna, piim, kapsas)	50	59	1,78	2,09	8,52	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Aurutatud rohelised oad (mahe)	50	16	1,02	0,06	3,84	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Peet (mahe), mais (mahe), valge redis, salatilehtede segu	100	45	1,76	1,29	9,65	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0,75	0,20	0,10	
	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	
	Marjamorss	150	63	0,23	0,02	15,00	
	Pria piimatooted kuni 250 (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
Mandariin (mahe)	70	21	0,49	0,07	4,97		
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>712</b>	<b>28,01</b>	<b>24,51</b>	<b>100,05</b>	
KOOLILÕUNA	Borš kalkunilihaga (mahe peet, porgand, kartul, kapsas, sibul)	250	223	13,34	12,90	14,08	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10	20	0,28	2,00	0,36	2
	Juurviljapüreesupp (mahe kartul, porgand, kapsas, kaalikas)	250	246	8,93	13,15	24,37	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Mustsõstrakreem riisiga (mahe riis, maitse- ja jogurt, mustsõstar)	130	248	2,33	12,20	31,30	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook (mahe õunamahlajook)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted kuni 250 (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	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>737</b>	<b>21,99</b>	<b>29,91</b>	<b>95,11</b>	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha (mahe sibul)	50	95	7,39	6,77	1,34	
	Oakotlet (Vegan) (mahe porgand, sibul)	50	66	2,51	1,79	9,59	1;10
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	50	49	1,51	0,39	10,35	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
	Keedetud läätсед (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Peet (mahe), hapukapsas (mahe), kaalikas (mahe), roheline uba (mahe)	100	31	1,35	0,20	6,58	
	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	Pria piimatooted kuni 250 8keefir, 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	
Tomat (mahe)	100	19	0,70	0,21	3,70		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>715</b>	<b>26,79</b>	<b>24,47</b>	<b>96,06</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>703</b>	<b>25,73</b>	<b>24,24</b>	<b>97,09</b>	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi 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; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, 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: tootearendus@balticrest.com