

Tartu Mart Reiniku kooli koolilõuna menüü 20.01- 26.01 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahius küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10.46	3.70	0.07	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1,2
	Oa- ja aedviljahautis (mahe sibul, porgand, purust. tomatid)	150	104	4.00	4.94	10.34	9
	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)	2	11	0.46	0.87	0.50	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 (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	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
	<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>685</b>	<b>29.28</b>	<b>25.89</b>	<b>83.19</b>	
KOOLILÕUNA	Borš sealihaga (mahe peet, kartul, sibul, porgand, kapsas)	250	192	7.58	10.16	17.99	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kõogiviljasupp valgete ubadega (mahe sibul, porgand, kartul)	250	164	3.07	7.87	21.15	
	Kama- kohupiimakreem marjadega (mahe jogurt, kohupiim)	150	219	7.68	2.64	39.56	1,2
	Pria piimatooted (keefir, mahe piim)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1,11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kaalikas	100	20	0.80	0.10	4.80	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>737</b>	<b>24.15</b>	<b>20.84</b>	<b>112.55</b>		
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe sibul, munad, seemnesegu)	50	104	7.78	6.14	4.31	1,11;2;3;4
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe muna, kohupiim, kartulid)	50	73	3.41	2.07	10.62	1,2;3
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	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 (mahe), kõrvits, porgand (mahe), spinat	100	24	1.32	0.30	4.90	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10,2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kodujuust R4-5%	10	10	1.40	0.40	0.24	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Marjamors	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Pria piimatooted (keefir, mahe piim)	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1,11;2
Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>701</b>	<b>25.29</b>	<b>23.98</b>	<b>98.95</b>		
KOOLILÕUNA	Lihtne hakklihasupp (mahe veisehakk, kartulid, porgand, sibul)	250	202	9.50	11.63	15.98	
	Kaalikapüreesupp (mahe kaalikas, sibul, porgand, kartul)	250	196	5.11	10.69	19.95	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
	Piimapuding (mahe piim)	100	106	2.42	2.01	19.29	2
	Marjasegu	50	2	0.31	0.03	0.04	
	Pria piimatooted (keefir, mahe piim)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Roheline tee	150	14	0	0	5.99	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1,11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>645</b>	<b>20.91</b>	<b>17.77</b>	<b>100.92</b>		
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega (mahe sibul)	50	77	10.29	3.76	0.49	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1,2
	Kõogiviljakotlet (mahe kartul, porgand, kaalikas, muna, rohel. hernes)	50	54	1.14	2.57	7.14	1,3
	Ahujorgandi ribad (mahe porgand)	50	24	0.60	0.71	4.42	
	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	5	28	0.06	3.04	0.12	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	
	Mahlajook (mahe õunamahlajook)	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	
	Kõrvits	100	31	1.00	0.30	7.30	
	<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>689</b>	<b>25.41</b>	<b>24.90</b>	<b>94.45</b>	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>691</b>	<b>25.01</b>	<b>22.68</b>	<b>98.01</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