

Eesti teemapäevad

Tartu Mart Reiniku Kooli koolilõuna menüü 17.02- 23.02 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.28	3.76	0.38	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1,2
	Uhepajatoit ubadega(mahe kaalikas, kapsas, porgand, kartul)	250	191	4.58	9.36	23.25	
	Küpsetatud kaalikapulgad(mahe)	50	28	0.62	1.18	4.44	
	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, kõrvits, redis(mahe peet)	100	25	1.25	0.18	5.05	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10,2
	Seemnesegu(mahe päevalille-ja kõrvitsaseemned)	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(mahe piim)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1,11,2
	Oun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :		684	28.55	24.63	86.71		
KOOLILÕUNA	Kana - klimbisupp(mahe kartul, porgand, sibul, piim, muna)	250	237	12.38	10.72	23.54	1,2,3
	Seenepüreesupp(mahe roheline uba, kartul)	250	231	3.94	14.29	22.89	1,2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
	Kama- kohupiimakreem marjadega(mahe maitsestatamata jogurt, marjasegu)	130	190	6.66	2.29	34.29	1,2
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	27	1.62	1.31	2.29	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1,11,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
TEISIPÄEV KOKKU :		682	26.35	16.69	106.82		
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss munaga(mahe veisehakkliha, muna, sibul)	50	79	7.83	3.12	4.74	1,10,2,3
	Piimakaste basilikuga(mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1,2
	Porgandikotlet(mahe porgand, piim, muna)	50	80	2.08	2.73	12.35	1,2,3
	Hautatud hapukapsas	50	47	0.55	1.86	7.13	
	Keedetud kartulid(mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Hiinakapsas, paprika, porgand, spinat(mahe porgand, paprika)	100	23	1.32	0.32	4.35	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10,2
	Seemnesegu(mahe päevalille-ja kõrvitsaseemned)	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(mahe maasikas, kirss)	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0.65	0.53	0.91	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		
KOLMAPÄEV KOKKU :		711	24.60	24.24	100.66		
KOOLILÕUNA	Külasupp sealihaga(mahe kaalikas, kapsas, kartul, porgand)	250	212	11.23	11.85	16.79	1
	Läätse-kõrvilijapüreesupp(mahe läätsed, lillkapsas, porgand)	250	183	5.12	12.40	14.33	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
	Mannavaht jõhvikatega(mahe jõhvikas)	100	139	1.57	0.24	32.70	1
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	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 :		656	20.46	15.83	109.81		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1,2
	Kapsakotlet(mahe kapsas, piim, muna, kapsas)	50	60	1.63	2.59	8.08	1,2,3
	Aurutatud lillkapsas(mahe)	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud riis(mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Hiinakapsas, mais, redis, peet(mahe mais, peet)	100	44	1.80	0.34	9.02	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10,2
	Seemnesegu(mahe päevalille-ja kõrvitsaseemned)	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahljook(mahe mustsõstramah)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1,11,2
	Oun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kaalikas(mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
REEDE KOKKU :		727	26.15	27.28	96.78		
NÄDALA KESKINE KOKKU:		692	25.22	21.73	100.16		

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; Öne 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