

Tartu mart Reiniku Kooli koollõuna menüü 24.03- 30.03 II koollastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLLÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	88	12.59	4.12	0.27		
	Juurvilja - hemepada	150	109	3.38	5.86	12.80		
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2	
	Küpsetatud kaalikapulgad(mahe)	50	28	0.62	1.18	4.44		
	Keedetud kurkumiriis(mahe riis)	50	68	1.35	0.57	14.35		
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60		
	Kapsas, porgand, mais, tomat(mahe kapsas, porgand, mais)	50	22	0.73	0.20	4.69		
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2	
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11	
	Vesi	150	0	0	0	0		
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71		
	Mahlajook(mahe õunamahl)	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	
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42			
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60			
ESMASPÄEV KOKKU :			684	28.34	21.73	96.59		
KOOLLÕUNA	Frikadellisupp(mahe veisehakkliha, kartul, porgand)	250	217	15.86	8.75	18.58	1;3	
	Lillkapsapüreesupp(mahe lillkapsas)	250	122	2.45	10.19	6.73	2	
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2	
	Kohupiimakreem(mahe maitsestatamata jogurt)	75	108	4.94	1.74	17.68	2	
	Marjakissell(mahe maasikas, must sõstar, punane sõstar)	75	54	0.12	0.01	13.11		
	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(mahe piim)	20	11	0.65	0.53	0.91	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2	
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
	TEISIPÄEV KOKKU :			640	28.30	13.74	99.67	
	KOOLLÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	87	12.30	4.09	0.15	10
Kapsa - riisikotlet(mahe kapsas, muna, piim)		50	59	1.78	2.09	8.52	1;2;3	
Valge kaste maitserohelisega		100	83	1.90	6.04	5.67	1;2	
Aurutatud lillkapsas(mahe)		50	13	0.96	0.12	2.76		
Kartulipuder(mahe piim, kartul)		50	69	1.46	2.36	10.64	2	
Keedetud läätsed(mahe)		50	79	5.42	0.38	11.78		
Punane kapsas, tomat, porgand, spinat(mahe punane kapsas, porgand)		50	12	0.65	0.16	2.31		
Kastmevalik salatitele		19	106	0.22	11.57	0.46	10;2	
Seemnesegu		1	6	0.23	0.44	0.25	11	
Vesi		150	0	0	0	0		
Maitsevesi		150	3	0.10	0.14	0.71		
Kummeli 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)		50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2	
Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93			
Kaalikas(mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30			
KOLMAPÄEV KOKKU :			689	29.13	28.06	80.98		
KOOLLÕUNA	Ukraina Borš sealiha(mahe kartul, kapsas, peet, porgand)	250	204	8.80	10.48	19.18		
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2	
	Juurviljapüreesupp(mahe kaalikas, kartul, porgand, kapsas)	250	246	8.93	13.15	24.37	2	
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2	
	Marja- rukkivaht(mahe must sõstar, kirs, maasikas)	100	133	1.26	0.28	31.65	1	
	Piim, R 3,5%(mahe)	50	32	1.60	1.75	2.33	2	
	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(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	
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
	NELJAPÄEV KOKKU :			698	18.91	19.47	112.82	
KOOLLÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4	
	Peedi-kikerherme kotlet(mahe peet)	50	62	2.84	0.58	10.44	1	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2	
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1	
	Ahjukartulid ürtidega(mahe kartul)	50	65	1.42	1.37	12.06		
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1	
	Kaalikas, mais, kurk, rukola(mahe kaalikas, mais)	50	21	0.90	0.24	4.22		
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2	
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	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(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	
Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93			
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00			
REEDE KOKKU :			741	24.44	28.67	98.24		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			690	25.82	22.33	97.66		

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 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