

| Tartu Mart Reiniku kooli koolilõuna menüü 03.05-07.05.2021 II kooliastmele 10-12 aastastele |   | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi |
|---|---|--------------------------|--------------------|----------------|----------------|---------------------|
| KOOLILÕUNA  | Hautatud sealihatükid                                     | 50                       | 81.68              | 10.06          | 4.51           | 0.30                |
|   | Koorekaste tilliga  | 100                      | 108.30             | 1.42           | 9.11           | 5.50                |
|   | Aurutatud brokoli ja lillkapsas                           | 50                       | 14.44              | 1.28           | 0.15           | 2.74                |
|   | Keedetud riis   | 50                       | 64.69              | 1.26           | 0.54           | 13.65               |
|   | Keedetud tatar  | 50                       | 59.62              | 2.08           | 0.70           | 11.60               |
|   | Peet, mahe porgand, porru, paprika                        | 100                      | 32.58              | 1.43           | 0.30           | 6.83                |
|   | Kastmevalik salatitele                                    | 5                        | 28.14              | 0.05           | 3.03           | 0.24                |
|   | Seemnesegu  | 5                        | 27.49              | 1.14           | 2.19           | 1.24                |
|   | Kodujuust   | 15                       | 18.45              | 1.65           | 0.75           | 0.36                |
|   | Vesi  | 150                      | 0.00               | 0.00           | 0.00           | 0.00                |
|   | Maitsevesi  | 150                      | 2.86               | 0.10           | 0.14           | 0.71                |
|   | Kummeli tee   | 150                      | 18.23              | 0.00           | 0.00           | 4.49                |
|   | Pria mahe piimatooted                                     | kuni 250                 |                    |                |                |                     |
|   | Leivatoodete valik (5 sorti)                              | 60                       | 173.85             | 5.17           | 2.50           | 31.30               |
|   | Õun   | 70                       | 28.21              | 0.14           | 0.25           | 6.93                |
|   | Kurk  | 100                      | 10.30              | 0.60           | 0.10           | 2.10                |
| <b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>   |   |                          | <b>668.83</b>      | <b>26.38</b>   | <b>24.27</b>   | <b>87.99</b>        |
| Hautatud köögiviljad kikerhernestega, mahe porgandiga                                       |   | 150                      | 162.798            | 6.19           | 6.906          | 17.052              |
| KOOLILÕUNA  | Kanasupp mahe kartuliga                                   | 250                      | 268.62             | 9.38           | 18.02          | 18.93               |
|   | Kuldne kõrvitsakreem                                      | 130                      | 206.97             | 4.58           | 9.21           | 26.96               |
|   | Pria mahe piimatooted                                     | kuni 250                 |                    |                |                |                     |
|   | Vesi  | 150                      | 0.00               | 0.00           | 0.00           | 0.00                |
|   | Maitsevesi  | 150                      | 2.86               | 0.10           | 0.14           | 0.71                |
|   | Leivatoodete valik (5 sorti)                              | 60                       | 173.85             | 5.17           | 2.50           | 31.30               |
|   | Kiivi   | 70                       | 33.32              | 0.70           | 0.28           | 7.49                |
|   | Porgand mahe  | 100                      | 33.70              | 1.00           | 0.40           | 7.70                |
| <b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>   |   |                          | <b>719.31</b>      | <b>20.92</b>   | <b>30.55</b>   | <b>93.09</b>        |
| Kartuli-läätsesupp mahe kartuli ja porgandiga   |   | 250                      | 220.164            | 7.855          | 8.162          | 28.198              |
| KOOLILÕUNA  | Küpsetatud saidafilee                                     | 50                       | 65.61              | 9.71           | 2.95           | 0.03                |
|   | Piimakaste, mahe täispiimast                              | 100                      | 86.69              | 2.00           | 6.33           | 5.76                |
|   | Küpsetatud kaalikapulgad                                  | 50                       | 27.54              | 0.62           | 1.18           | 4.44                |
|   | Keedetud mahe kartulid                                    | 50                       | 68.61              | 1.46           | 2.36           | 10.64               |
|   | Keedetud pärl kuskuss                                     | 50                       | 62.68              | 1.92           | 1.30           | 10.94               |
|   | Hiina kapsas, kurk, mais, mahe porgand                    | 100                      | 40.75              | 1.56           | 0.40           | 8.43                |
|   | Kastmevalik salatitele                                    | 5                        | 28.14              | 0.05           | 3.03           | 0.24                |
|   | Seemnesegu  | 5                        | 27.49              | 1.14           | 2.19           | 1.24                |
|   | Vesi  | 150                      | 0.00               | 0.00           | 0.00           | 0.00                |
|   | Maitsevesi  | 150                      | 2.86               | 0.10           | 0.14           | 0.71                |
|   | Puuvilja mahlajook  | 150                      | 38.88              | 0.29           | 0.00           | 9.43                |
|   | Pria mahe piimatooted                                     | kuni 250                 |                    |                |                |                     |
|   | Leivatoodete valik (5 sorti)                              | 60                       | 173.85             | 5.17           | 2.50           | 31.30               |
|   | Pirn  | 70                       | 29.54              | 0.28           | 0.28           | 7.42                |
| Tomat   | 100   | 18.90                    | 0.70               | 0.21           | 3.70           |                     |
| <b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>   |   |                          | <b>671.53</b>      | <b>24.98</b>   | <b>22.86</b>   | <b>94.26</b>        |
| Porgandipikkpoiss, mahe porgandiga  |   | 50                       | 62.583             | 2.182          | 2.308          | 8.876               |
| KOOLILÕUNA  | Frikadellisupp, mahe veisehakkliha, kartuli ja porgandiga | 250                      | 247.46             | 11.91          | 14.20          | 17.97               |
|   | Kama- kohupiimakreem marjadega                            | 130                      | 189.47             | 6.65           | 2.28           | 35.42               |
|   | Pria mahe piimatooted                                     | 150                      | 78.60              | 4.74           | 3.75           | 6.63                |
|   | Vesi  | 150                      | 0.00               | 0.00           | 0.00           | 0.00                |
|   | Maitsevesi  | 150                      | 2.86               | 0.10           | 0.14           | 0.71                |
|   | Leivatoodete valik (5 sorti)                              | 50                       | 144.88             | 4.31           | 2.08           | 26.08               |
|   | Apelsin   | 70                       | 30.17              | 0.77           | 0.07           | 7.14                |
|   | Valge peakapsas   | 100                      | 23.90              | 1.10           | 0.20           | 5.40                |
| <b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>   |   |                          | <b>717.33</b>      | <b>29.58</b>   | <b>22.72</b>   | <b>99.35</b>        |
| Köögiviljapüreesupp, mahe kartuli ja porgandiga   |   | 250                      | 120.68             | 3.438          | 4.727          | 17.326              |
| KOOLILÕUNA  | Kalkunilihatükid ürtidega                                 | 50                       | 76.75              | 10.28          | 3.76           | 0.46                |
|   | Tomatikaste   | 100                      | 52.75              | 0.76           | 2.71           | 6.68                |
|   | Ahjukõrvitsakuubikud                                      | 50                       | 25.02              | 0.47           | 1.57           | 2.79                |
|   | Keedetud mahe makaronid                                   | 50                       | 79.84              | 2.08           | 1.47           | 14.30               |
|   | Keedetud läätsed  | 50                       | 79.13              | 5.42           | 0.38           | 11.78               |
|   | Hapukapsas, peet, sibul, mahe porgand                     | 100                      | 31.70              | 1.23           | 0.25           | 6.58                |
|   | Kastmevalik salatitele                                    | 5                        | 28.14              | 0.05           | 3.03           | 0.24                |
|   | Seemnesegu  | 5                        | 27.49              | 1.14           | 2.19           | 1.24                |
|   | Vesi  | 150                      | 0.00               | 0.00           | 0.00           | 0.00                |
|   | Maitsevesi  | 150                      | 2.86               | 0.10           | 0.14           | 0.71                |
|   | Marjamorss  | 150                      | 62.54              | 0.23           | 0.02           | 15.00               |
|   | Pria mahe piimatooted                                     | kuni 250                 |                    |                |                |                     |
|   | Leivatoodete valik (5 sorti)                              | 50                       | 144.88             | 4.31           | 2.08           | 26.08               |
|   | Õun   | 70                       | 28.21              | 0.14           | 0.25           | 6.93                |
| Valge redis   | 100   | 15.70                    | 1.00               | 0.10           | 3.50           |                     |
| <b>REEDE KOKKU:</b>   |   |                          | <b>654.99</b>      | <b>27.20</b>   | <b>17.95</b>   | <b>96.28</b>        |
| Maisi- oapihv   |   | 50                       | 76.022             | 2.637          | 2.309          | 11.292              |
| <b>NADALA KESKMINE KOKKU:</b>   |   |                          | <b>686.40</b>      | <b>25.81</b>   | <b>23.67</b>   | <b>94.19</b>        |