

Tartu Mart Reiniku kooli koolilõuna menüü 22.11-26.11.2021 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Koorene kalkunikaste	150	144	9.41	7.96	9.31	1,2
	Aurutatud brokoli ja rohelised oad	50	15	1.19	0.11	2.94	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartulid)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	100	31	1.25	0.40	7.00	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	37	0.10	0.04	8.73	
	Pria piimatooted (mahe piim ja keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU:			667	23.84	21.95	98.18	
Suvikõrvitsahautis (mahe kartul, porgand)		250	148	4.21	5.58	22.55	
KOOLILÕUNA	Veisehakklihasupp läätsedega (mahe veisehakkliha, läätsed)	250	237	13.65	13.80	15.55	
	Puuviljasalat	150	63	0.74	0.52	15.27	
	Vaniljekaste	30	37	0.90	0.75	6.46	2
	Pria piimatooted (mahe piim ja keefir)	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU:			654	26.44	22.11	90.55	
Kartuli - läätsesupp (mahe kartul, läätsed)		250	220	7.86	8.16	28.2	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid sinepiga	50	93	10.13	5.62	0.74	10
	Sampinjonikaste	100	84	1.16	7.21	3.91	1,2
	Ahjuporgandi ribad (mahe porgand)	50	25	0.58	0.90	4.37	
	Keedetud mahe makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
	Keedetud mahe läätsed	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Valge peakapsas, kõrvits, mahe porgand, hernes	100	37	2.02	0.28	7.88	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	Pria piimatooted (mahe piim ja keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU:			712	29.28	24.36	95.92	
Oakotlet (mahe punane uba, porgand)		50	66	2.51	1.79	9.59	1,10
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul, porgand)	250	155	9.14	6.65	15.46	4
	Marjatarretis	150	160	3.83	0.02	35.71	
	Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
	Pria piimatooted (mahe piim ja keefir)	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
	Banaan mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
NELJAPÄEV KOKKU:			744	25.32	20.57	115.52	
Juurviljapüreesupp (mahe porgand, kartul)		250	191	3.33	12.92	17.28	2
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	50	103	7.28	5.78	5.50	1,11,3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Keedetud täisterariis	50	61	1.10	0.83	11.44	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Redis, kurk, peet, mais	100	42	1.56	0.30	8.75	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Piparmündi tee	150	18	0.00	0.00	4.49	
	Pria piimatooted (mahe piim ja keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
	Õun mahe	70	28	0.14	0.25	6.93	
Salatilehed	100	19	1.28	1.81	4.32		
REEDE KOKKU:			679	22.46	25.81	95.02	
Köögiviljapikkpoiss (mahe porgand)		50	67	1.71	1.86	11.49	1,3
NADALA KESKMINE KOKKU:			691	25.47	22.96	99.04	