

Tartu Mart Reiniku kooli koolilõuna menüü 06.12-10.12.2021 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste veiselihast (mahe veisehakkliha)	150	157	10.60	9.35	8.09	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, hernes	100	34	2.08	0.28	6.95	
	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	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	2.5	31.3	1,2,3,7
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Salatilehed	100	19	1.28	1.81	4.32	
ESMASPÄEV KOKKU:			661	24.76	22.04	98.68	
	Suvikõrvitsa ja oa hautis (mahe porgand)	150	89	3.17	4.91	7.93	9
KOOLILÕUNA	Värviiline kalasupp kinoaga (mahe kartulid, porgand)	250	177	8.76	11.89	10.31	4
	Kakaopuding (mahe piim)	150	203	4.45	3.79	36.82	2
	Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted (mahe piim ja keefir)	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	TEISIPÄEV KOKKU:			672	23.11	22.11	96.49
	Köögiviljasupp valgete ubadega (mahe kartulid, porgand)	250	164	3.07	7.87	21.15	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	50	82	10.06	4.51	0.30	
	Koore - sinepikaste	100	117	1.24	10.21	5.20	1,10,2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Kartulipuder (mahe kartulid, piim)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	100	45	1.76	1.29	9.65	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kodujuust	10	12	1.10	0.50	0.24	2
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
	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
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
Kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
KOLMAPÄEV KOKKU:			718	30.48	27.48	89.84	
	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe porgand, kikerherned)	50	60	2.75	0.61	10.29	1
KOOLILÕUNA	Läätsesupp kanaga (mahe läätsed)	250	286	14.82	16.74	21.43	
	Mõnus kohupiimakreem (mahe mustsõstar)	130	209	5.97	6.58	31.70	2
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted (mahe piim ja keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
	Hurmaa	70	57	0.56	0.00	13.02	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU:			733	26.76	25.94	100.64	
	Kartuli - läätsesupp (mahe kartulid, läätsed)	250	220	7.86	8.16	28.2	
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.28	3.76	0.46	
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Keedetud spagetid (mahe)	50	34	1.14	0.53	6.14	1
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Peet, hapukapsas, tomat, oad	100	28	1.27	0.18	5.68	
	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	
	Punasesõstramorss	150	79	0.52	0.26	19.06	
	Pria piimatooted (mahe piim ja keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
REEDE KOKKU:			642	24.73	21.53	90.63	
	Köögiviljakotlet (mahe porgand)	50	61	1.28	2.58	8.7	1,3
NADALA KESKMINE KOKKU:			685	25.97	23.82	95.25	