

Tartu Mart Reiniku kooli koolilõuna menüü 13.12-17.12.2021 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kanalihatükid	50	72	11.61	2.56	0.50	
	Karrikaste (mahe piim)	100	89	2.74	5.40	7.58	1,2
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Hiinakapsas, kurk, redis, peet	100	22	1.20	0.18	4.38	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.24	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	
	Hibiskuse 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	2.5	31.3	1,2,3,7
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
ESMASPÄEV KOKKU:			685	31.34	17.86	100.45	
Kreemjas läätse - kõogiviljakarri (mahe porgand, läätsed)		150	186	8.94	7.91	20.72	2
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe kartulid, porgand)	250	181	9.27	11.12	12.07	
	Jõhvika-mannavaht	100	100	1.08	0.22	23.48	1
	Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	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)	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
	TEISIPÄEV KOKKU:			643	24.60	19.87	93.82
Kõrvitsapüreesupp (mahe kartulid, porgand)		250	179	3.258	11.16	18.892	2,9
KOOLILÕUNA	Seapraad praeleemekastmega	150	240	17.52	16.39	6.03	1,10
	Hautatud hapukapsas	50	47	0.55	1.86	7.13	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Porgand (mahe), kõrvits, redis, varsseller	100	21	0.98	0.20	4.90	9
	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 õunamahl)	150	37	0.10	0.04	8.73	
	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
	Mandariin (mahe)	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
KOLMAPÄEV KOKKU:			715	29.64	27.17	91.16	
Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe kikerhersed, porgand)		50	60	2.72	0.62	10.2	1
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartulid)	250	289	12.62	12.71	32.01	
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Jõulu kohupiimamais	130	295	8.28	13.92	33.43	1,2
	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)	30	87	2.58	1.25	15.65	1,2,3,7
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
NELJAPÄEV KOKKU:			738	25.17	30.39	91.75	
Seljanka lihata (mahe kartulid)		250	188	2.353	10.068	22.732	
KOOLILÕUNA	Latika hakklihavorm	50	79	8.89	3.91	1.93	1,11,3,4
	Koorekaste peterselliga	50	54	0.71	4.56	2.74	1,2
	Aurutatud kollased oad	50	14	0.89	0.05	3.36	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartulid)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Tomat, porgand (mahe), kaalikas, hernes	100	38	1.98	0.33	8.07	
	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	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Paprika (mahe)	100	28	1.10	0.20	6.40		
REEDE KOKKU:			636	22.85	22.69	89.47	
Läätsepikkpoiss (mahe läätsed)		50	175	7.18	2.28	30.01	1
NADALA KESKMINE KOKKU:			683	26.72	23.60	93.33	