

Tartu Mart Reiniku kooli koolilõuna menüü 20.12-24.12.2021 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1,2
	Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Keedetud kurkumiriis (mahe riis)	50	68	1.35	0.57	14.35	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Peet, tomat, porru, jõhvikad	100	33	1.38	0.29	6.67	
	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	0	0.00	0.00	0.00	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	
	Kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU:			643	22.22	20.61	94.54	
	Hautatud kõõvililjad kikerhernestega (mahe kikerherned)	150	163	6.19	6.91	17.05	
KOOLILÕUNA	Värskekapsasupp sealihaga (mahe kartulid, porgand)	250	228	13.83	13.65	13.56	
	Maasika-jogurtidessert (mahe jogurt)	130	194	2.59	6.20	31.71	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)	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:			661	22.83	23.14	91.91	
	Värskekapsasupp lihata (mahe kartulid, porgand)	250	126	2.19	6.53	15.91	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakklihast)	50	89	9.01	3.72	5.17	1,3
	Hapukoore-tomatikaste	50	28	0.61	1.33	3.38	1,2
	Ahjuporgandi ribad	50	25	0.58	0.90	4.37	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Kartulipuder (mahe kartulid, piim)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Valge peakapsas, porgand (mahe), kaalikas, hernes	100	40	2.08	0.32	8.50	
	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	
	Mustsõstramorss (mahe mustsõstar)	150	80	0.41	0.15	20.07	
	Pria piimatooted (mahe piim ja keefir)	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	40	116	3.44	1.67	20.86	1,2,3,7
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	KOLMAPÄEV KOKKU:			693	28.29	20.93	102.11
	Läätse - tomatikotlet (mahe läätsed)	50	90	4.04	3.52	11.14	1,3
KOOLILÕUNA							
NELJAPÄEV KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:			0	0.00	0.00	0.00	
NADALA KESKMINE KOKKU:			666	24.44	21.56	96.19	