

Tartu Mart Reiniku kooli koolilõuna menüü 29.11-03.12.2021 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid mädarõikakastmes	150	180	10.95	13.41	4.44	2
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Porgand (mahe), kõrvits, tomat, varsseller	100	22	0.90	0.23	4.95	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	
	Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
	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	
Kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU:			673	23.58	23.23	94.90	
Köögivilja - läätsegujašš (mahe porgand, läätsed)		150	205	7.68	8.11	23.3	
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp (mahe veisehakkliha, kartu, porgand)	250	247	11.91	14.20	17.97	1,3
	Sepiku - õunavorm	100	231	4.68	3.82	43.18	1,2,3
	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)	40	116	3.45	1.67	20.87	1,2,3,7
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU:			743	26.58	24.26	104.55	
Kaunviljapüreesupp (mahe porgand)		250	385	15.85	16.94	50.07	2
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kalafilee segu	50	69	9.47	3.41	0.15	10,4
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Aurutatud brokoli ja mahe porgandi segu	50	16	1.01	0.18	3.26	
	Kartuli - lillkapsapuder (mahe kartulid, piim)	50	43	1.18	1.97	5.57	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Peet, porgand (mahe), porru, paprika	100	33	1.42	0.30	6.82	
	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, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
Tomat (mahe)	100	19	0.70	0.21	3.70		
KOLMAPÄEV KOKKU:			656	24.59	24.91	86.07	
Maisi- oapihv (mahe punane uba)		50	76	2.64	2.31	11.29	3
KOOLILÕUNA	Kalkuni-kikerhernesupp (mahe kartulid, kikerhersed, porgand)	250	192	11.55	8.96	15.78	
	Mustsõstrakreem riisiga (mahe mustsõstar)	150	286	2.68	14.07	36.11	2
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
Kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40		
NELJAPÄEV KOKKU:			679	20.51	25.53	91.22	
Köögiviljasupp kikerhernesega (mahe kikerhersed)		250	166	3.33	8.09	20.73	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	102	10.97	6.54	0.01	
	Tomatikaste	100	53	0.76	2.71	6.68	
	Aurutatud hernes, mais	50	42	2.06	0.30	8.57	
	Keedetud makaronid (mahe)	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Valge peakapsas, peet, sibul, porgand (mahe)	100	32	1.23	0.25	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	
	Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0.17	0.02	7.52	
	Pria piimatooted (mahe piim, 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	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
REEDE KOKKU:			695	30.29	19.88	99.72	
Porgandikotlet (mahe porgand)		50	78	1.9	2.74	12.17	1,2,3
NADALA KESKMINE KOKKU:			689	25.11	23.56	95.29	