

| Tartu Mart Reiniku kooli koolilõuna menüü 03.10-07.10.2022 II kooliastmele 10-12 aastastele |   | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen |
|---|---|--------------------------|--------------------|----------------|----------------|---------------------|-----------|
| KOOLILÕUNA  | Maksastrooganov                                   | 150                      | 167                | 9.93           | 10.26          | 9.14                | 1,2       |
|   | Küpsetatud kaalikapulgad                          | 50                       | 28                 | 0.62           | 1.18           | 4.44                |           |
|   | Keedetud tatar                                    | 50                       | 60                 | 2.08           | 0.70           | 11.60               |           |
|   | Keedetud riis (mahe)                              | 50                       | 65                 | 1.26           | 0.54           | 13.65               |           |
|   | Jääsalat, porgand, redis, hernes (mahe porgand)   | 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                      | 36                 | 0.02           | 0.02           | 8.62                |           |
|   | Pria piimatooted (mahe piim, keefir)              | kuni 250                 |                    |                |                |                     | 2         |
|   | Leivatoodete valik (5 sorti)                      | 60                       | 175                | 5.13           | 2.60           | 31.30               | 1,2       |
|   | Pim   | 70                       | 30                 | 0.28           | 0.28           | 7.42                |           |
|   | Salatilehed                                       | 100                      | 19                 | 1.28           | 1.81           | 4.32                |           |
| <b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>   |   |                          | <b>671</b>         | <b>23.97</b>   | <b>23.03</b>   | <b>99.62</b>        |           |
|   | Suvikõrvitsa ja oa hautis                         | 150                      | 89                 | 3.16           | 4.91           | 7.88                | 9         |
| KOOLILÕUNA  | Koorene lõhesupp (mahe kartul ja porgand)         | 250                      | 175                | 9.83           | 7.86           | 17.52               | 2,4       |
|   | Kakaopuding marjadega                             | 150                      | 204                | 4.57           | 3.80           | 36.84               | 2         |
|   | Pria piimatooted (mahe piim, 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)                      | 55                       | 160                | 4.70           | 2.38           | 28.69               | 1,2       |
|   | Õun (mahe)  | 70                       | 28                 | 0.14           | 0.25           | 6.93                |           |
|   | Nuikapsas   | 100                      | 24                 | 0.50           | 0.20           | 6.00                |           |
| <b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>   |   |                          | <b>673</b>         | <b>24.58</b>   | <b>18.38</b>   | <b>103.32</b>       |           |
|   | Juurviljapüreesupp (mahe porgand)                 | 250                      | 191                | 3.33           | 12.92          | 17.28               | 2         |
| KOOLILÕUNA  | Ahjus küpsetatud kanakints                        | 50                       | 143                | 8.12           | 11.90          | 1.19                |           |
|   | Piimakaste  | 100                      | 87                 | 2.00           | 6.33           | 5.76                | 1,2       |
|   | Aurutatud brokoli                                 | 50                       | 15                 | 1.53           | 0.17           | 2.68                |           |
|   | Keedetud kartulid (mahe)                          | 50                       | 52                 | 1.33           | 0.07           | 11.83               |           |
|   | Keedetud pärl kuskuss                             | 50                       | 63                 | 1.92           | 1.30           | 10.94               | 1         |
|   | 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        |
|   | Vesi  | 150                      | 0                  | 0.00           | 0.00           | 0.00                |           |
|   | Maitsevesi  | 150                      | 3                  | 0.10           | 0.14           | 0.71                |           |
|   | Kummeli tee                                       | 150                      | 18                 | 0.00           | 0.00           | 4.49                |           |
|   | Pria piimatooted (mahe piim, keefir)              | kuni 250                 |                    |                |                |                     | 2         |
|   | Leivatoodete valik (5 sorti)                      | 60                       | 175                | 5.13           | 2.60           | 31.30               | 1,2       |
|   | Ploom   | 70                       | 30                 | 0.49           | 0.42           | 6.58                |           |
| Kaalikas  | 100   | 31                       | 1.00               | 0.30           | 7.30           |                     |           |
| <b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>   |   |                          | <b>716</b>         | <b>24.57</b>   | <b>29.74</b>   | <b>93.90</b>        |           |
|   | Kapsa - riisikotlet (mahe riis)                   | 50                       | 55                 | 1.38           | 2.01           | 8.1                 | 1,2,3     |
| KOOLILÕUNA  | Kalkuni-kikerhernesupp (mahe kartul ja porgand)   | 250                      | 192                | 11.55          | 8.96           | 15.78               |           |
|   | Maasika-jogurtidessert                            | 150                      | 224                | 2.98           | 7.16           | 36.59               | 2         |
|   | Pria piimatooted (mahe piim, keefir)              | kuni 250                 |                    |                |                |                     | 2         |
|   | Vesi  | 150                      | 0                  | 0.00           | 0.00           | 0.00                |           |
|   | Maitsevesi  | 150                      | 3                  | 0.10           | 0.14           | 0.71                |           |
|   | Leivatoodete valik (5 sorti)                      | 60                       | 175                | 5.13           | 2.60           | 31.30               | 1,2       |
|   | Melon   | 70                       | 19                 | 0.42           | 0.07           | 4.34                |           |
| Porgand (mahe)  | 100   | 34                       | 1.00               | 0.40           | 7.70           |                     |           |
| <b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>   |   |                          | <b>646</b>         | <b>21.18</b>   | <b>19.33</b>   | <b>96.42</b>        |           |
|   | Köögiviljasupp kikerhernestega (mahe kikerherned) | 250                      | 166                | 3.33           | 8.09           | 20.73               |           |
| KOOLILÕUNA  | Seapraad praeleemekastmega                        | 150                      | 240                | 17.52          | 16.39          | 6.03                | 1,10      |
|   | Rõstitud juurseller                               | 50                       | 29                 | 0.82           | 1.64           | 3.50                | 9         |
|   | Keedetud spagetid (mahe)                          | 50                       | 34                 | 1.14           | 0.53           | 6.14                | 1         |
|   | Keedetud läätsed (mahe)                           | 50                       | 79                 | 5.42           | 0.38           | 11.78               |           |
|   | 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                |           |
|   | Mahlajook (mahe õunamahl)                         | 150                      | 36                 | 0.02           | 0.02           | 8.62                |           |
|   | Pria piimatooted (mahe piim, keefir)              | kuni 250                 |                    |                |                |                     | 2         |
|   | Leivatoodete valik (5 sorti)                      | 60                       | 175                | 5.13           | 2.60           | 31.30               | 1,2       |
|   | Pim   | 70                       | 30                 | 0.28           | 0.28           | 7.42                |           |
|   | Redis   | 100                      | 16                 | 1.00           | 0.10           | 3.50                |           |
| <b>REEDE KOKKU:</b>   |   |                          | <b>725</b>         | <b>33.89</b>   | <b>27.48</b>   | <b>86.15</b>        |           |
|   | Läätsepikkpoiss (mahe läätsed)                    | 50                       | 90                 | 3.76           | 2.2            | 13.93               | 1         |
| <b>NADALA KESKMINE KOKKU:</b>   |   |                          | <b>686</b>         | <b>25.64</b>   | <b>23.59</b>   | <b>95.88</b>        |           |