

Tartu Mart Reiniku kooli koolilõuna menüü 19.09-23.09.2022 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.27	3.76	0.35	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud kruup	50	57	1.45	0.35	12.39	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	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe piim, 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	
Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40		
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>663</b>	<b>27.45</b>	<b>20.96</b>	<b>97.35</b>	
Suvikõrvitsahautis (mahe kartul, porgand)		250	148	4.21	5.58	22.55	
KOOLILÕUNA	Veisehakklihasupp läätsedega (mahe veisehakkliha, läätsed, kartul, porgand)	250	237	10.65	13.80	15.55	
	Puuviljasalat	150	63	0.74	0.52	15.27	
	Vaniljekaste (mahe piim)	20	26	0.60	0.50	4.65	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)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske porgandi viilud (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>643</b>	<b>23.14</b>	<b>21.86</b>	<b>88.74</b>	
Kartuli - läätsesupp (mahe kartul, läätsed, porgand)		250	220	7.86	8.16	28.2	
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
	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, 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
	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, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	55	159	4.74	2.29	28.69	1,2,3,7
	Ploom (mahe)	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>704</b>	<b>26.71</b>	<b>25.48</b>	<b>93.90</b>	
Oakotlet (Vegan) (mahe porgand, punane uba)		50	66	2.51	1.79	9.59	1,10
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul, porgand)	250	156	9.40	6.69	15.46	4
	Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.71	
	Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	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)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
	Arbuus (mahe)	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Värske kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>697</b>	<b>24.68</b>	<b>20.61</b>	<b>103.55</b>	
Juurviljapüreesupp (mahe kartul, porgand)		250	191	3.33	12.92	17.28	2
KOOLILÕUNA	Kana poolkoib	50	79	10.05	2.92	3.11	
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Redis, brokoli, peet, mais	100	47	2.17	0.36	9.56	
	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	
	Piparmündi tee	150	18	0.00	0.00	4.49	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	55	159	4.74	2.29	28.69	1,2,3,7
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Salatilehed	100	19	1.28	1.81	4.32		
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>651</b>	<b>25.87</b>	<b>23.37</b>	<b>91.94</b>	
Köögiviljapikkpoiss (mahe kartul, porgand)		50	67	1.71	1.86	11.49	1,3
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>672</b>	<b>25.57</b>	<b>22.46</b>	<b>95.10</b>	