

Mart Reiniku kooli koolilõuna menüü 12.12-16.12.2022 II kooliastmetele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	102	10.97	6.54	0.01	
	Karrikaste	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 tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Kapsas, oad, redis, peet	100	27	1.35	0.15	6.00	
	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	
	Hibiskuse tee	150	18	0.00	0.00	4.49	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>673</b>	<b>26.62</b>	<b>21.79</b>	<b>96.17</b>	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe läätсед ja porgand)		150	186	8.94	7.91	20.72	2
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga (mahe kartul, porgand)	250	191	9.99	7.63	21.59	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Jõhvika-mannavaht	100	100	1.08	0.22	23.48	1
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	175	5.13	2.60	31.30	1,2
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>639</b>	<b>23.48</b>	<b>18.82</b>	<b>96.45</b>	
Rassolnik lihata (mahe kartul, porgand)		250	158	3.95	3.17	30.52	1,9
KOOLILÕUNA	Lõhefilee seesamiseemnetega	50	99	9.43	6.92	0.07	11,4
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Jääsalat, peet, mais, redis	100	46	1.93	0.40	9.22	
	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)	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Värske porgandi viilud (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>736</b>	<b>27.97</b>	<b>27.80</b>	<b>94.19</b>	
Brokoli-juustu kotletid		50	85	4.26	2.90	10.85	1,2,3
KOOLILÕUNA	Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga (mahe kartul, porgand)	250	175	8.25	10.39	13.40	2
	Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
	Maasika-joguridessert (mahe jogurt)	150	349	3.63	17.64	43.60	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)	45	131	3.85	1.95	23.47	1,2
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>744</b>	<b>18.32</b>	<b>30.94</b>	<b>99.50</b>	
Kõrvitsapüreesupp (mahe kartul, porgand)		250	179	3.26	11.16	18.89	2,9
KOOLILÕUNA	Praetud veisemaks	50	135	13.72	7.28	3.74	1
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1,2
	Küpsetatud sibul	50	65	0.87	5.14	4.35	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Punane peakapsas, (mahe) porgand, kaalikas, hernes	100	40	2.20	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 hapukoorega	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	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	45	131	3.85	1.95	23.47	1,2
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Suvikõrvits	100	19	1.40	0.20	3.20		
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>709</b>	<b>31.38</b>	<b>25.00</b>	<b>93.01</b>	
(mahe) Porgandikotlet seesamiseemnetega		50	75	1.77	4.83	6.56	1,11,2,3
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>700</b>	<b>25.55</b>	<b>24.87</b>	<b>95.86</b>	