

<b>Mart Reiniku kooli koolilõuna menüü 28.11-02.12.2022 II kooliastmele 10-12 aastastele</b>		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.28	3.76	0.46	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	(Mahe) Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	100	25	0.98	0.25	5.85	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, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	55	160	4.7	2.38	28.69	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>662</b>	<b>27.76</b>	<b>19.20</b>	<b>95.07</b>	
	Köögivilja-kikerhemekarri (mahe porgand, kikerhersed)	150	156	4.85	9.96	11.89	
KOOLILÕUNA	Veisehakkliha - aedviljasupp (mahe hakkliha, kartul, porgand)	250	180	9.02	11.55	11.22	
	Kakao - jogurtidessert marjadega (mahe jogurt)	150	185	3.75	3.06	34.54	1,2,3
	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)	65	190	5.56	2.81	33.90	1,2
	Pirm (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>681</b>	<b>24.45</b>	<b>21.69</b>	<b>97.92</b>	
	Tomati - läätsesupp (mahe läätsed, porgand, kartul)	250	160	5.16	7.94	16.23	
KOOLILÕUNA	Kana ahjušasilõkk	50	74	9.64	3.53	1.08	
	Piimakaste (mahe piima)	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Peet, (mahe) porgand, redis, rohelised herned	100	43	2.45	0.35	8.62	
	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	70	204	5.99	3.03	36.51	1,2
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Värske kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>713</b>	<b>27.35</b>	<b>22.61</b>	<b>102.79</b>	
	Porgandipikkpoiss (mahe porgand)	50	63	2.18	2.31	8.88	1,2,3
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga	250	246	13.24	10.42	27.09	1
	Sepiku - õunavorm (mahe muna, piim)	80	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	146	4.28	2.16	26.08	1,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40		
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>735</b>	<b>22.17</b>	<b>27.06</b>	<b>102.53</b>	
	Herne-kartulisupp (lihata) (mahe kartul)	250	200	5.49	10.36	23.06	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	50	128	7.09	9.19	4.31	1,11,2,3,4
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Aurutatud brokoli ja porgandi segu (mahe porgand)	50	16	1.01	0.18	3.26	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Valge peakapsas, peet, kaalikas, (mahe) porgand	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	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190	5.56	2.81	33.90	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>732</b>	<b>22.71</b>	<b>29.45</b>	<b>96.52</b>	
	Lillkapsa - spinatikotlet	50	47	1.96	1.77	6.02	1,3
<b>NADALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>705</b>	<b>24.89</b>	<b>24.00</b>	<b>98.97</b>	