

Mart Reiniku kooli koolilõuna menüü 05.12-09.12.2022 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste veiselihast (mahe veisehakkliha)	150	157	10.60	9.35	8.09	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jääsalat, (mahe) porgand, redis, hernes	100	34	2.08	0.28	6.95	
	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	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
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Salatilehed	100	19	1.28	1.81	4.32	
	ESMASPÄEV KOKKU:			690	24.69	25.15	98.81
Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand)		150	116	4.69	4.12	16.88	
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul, porgand)	250	156	9.40	6.69	15.46	4
	Karamellipuding marjadega	150	216	4.56	3.80	39.83	2
	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)	50	146	4.28	2.16	26.08	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	TEISIPÄEV KOKKU:			652	23.72	16.99	101.64
Köögiviljasupp valgete ubadega (mahe kartul, porgand)		250	164	3.07	7.87	21.15	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	50	103	7.28	5.78	5.50	1,11,3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Kartuli - lillkapsapuder (mahe kartul)	50	43	1.18	1.97	5.57	2
	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	
	Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190	5.56	2.81	33.90	1,2
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
KOLMAPÄEV KOKKU:			691	24.16	25.28	97.81	
Kapsa - riisikotlet		50	55	1.38	2.01	8.1	1,2,3
KOOLILÕUNA	Hapukapsaborš sealihaga (mahe kartul, porgand)	250	247	12.58	14.16	17.61	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Mõnus kohupiimakreem	130	209	5.97	6.58	31.70	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)	65	190	5.56	2.81	33.90	1,2
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
NELJAPÄEV KOKKU:			740	26.65	28.17	96.66	
Köögiviljaborš (lihata) (mahe kartul, porgand)		250	158	2.33	7.8	20.16	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.27	3.76	0.35	
	Hapukoore - sinepikaste	100	112	1.38	9.65	5.11	1,10,2
	Ahjuporgandi ribad (mahe)	50	25	0.58	0.90	4.37	
	Keedetud spagetid (mahe)	50	34	1.14	0.53	6.14	1
	Keedetud läätsed	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet, hapukapsas, kaalikas, oad	100	31	1.35	0.20	6.58	
	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	
	Roheline tee	150	24	0.00	0.00	5.99	
	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	
	Redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
REEDE KOKKU:			674	28.13	23.94	86.83	
Kartulipannkook (mahe kartul)		50	69	1.71	2.39	10.34	1,2,3
NADALA KESKMINE KOKKU:			689	25.47	23.91	96.35	