

Tartu Mart Reiniku kooli koolilõuna menüü 13.03-17.03.2023 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune hakklihakaste (mahe veisehakkliha)	150	113	8,52	6,55	5,45	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
	Keedetud makaronid (mahe)	50	80	2,08	1,47	14,30	1
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Hiinakapsas, kurk, redis, peet	100	22	1,20	0,18	4,38	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
	Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Vesi	150	0	0,00	0,00	0,00	
	Mustsõstramorss	150	80	0,41	0,15	20,07	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4,16	1,98	25,90	1,2
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Värske lillkapsas	100	22	1,6	0,2	4,6	
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>683</b>	<b>25,63</b>	<b>20,76</b>	<b>100,76</b>	
Kikerherne - porgandikarri (mahe kikerhened, porgand)		150	147	4,23	7,52	15,48	
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe kartul, porgand)	250	181	9,27	11,12	12,06	
	Marjaretis	150	160	3,42	0,02	35,71	
	Vahukoor	20	71	0,50	7,00	1,40	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)	60	172	4,99	2,37	31,08	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
	<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>709</b>	<b>24,16</b>	<b>24,75</b>	<b>98,02</b>
Kartuli - läätsesupp (mahe kartul, läätsed)		250	220	7,86	8,16	28,2	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	102	10,97	6,54	0,01	
	Koorekaste tilliga	100	108	1,41	9,11	5,50	1,2
	Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Salatilihtede segu, redis, porgand (mahe), jõhvikas	100	31	1,10	1,35	7,23	
	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
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	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	143	4,16	1,98	25,90	1,2
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>697</b>	<b>25,54</b>	<b>27,43</b>	<b>92,43</b>	
Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe porgand)		50	75	1,77	4,83	6,56	1,11,2,3
KOOLILÕUNA	Koorene lõhesupp (mahe kartul, porgand)	250	175	9,83	7,86	17,52	2,4
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga (mahe õun)	150	186	5,58	4,70	31,31	1,2
	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)	60	172	4,99	2,37	31,08	1,2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
	<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>679</b>	<b>27,01</b>	<b>19,29</b>	<b>102,09</b>
Koorene kõogiviljasupp (mahe kartul, porgand)		250	136	2,05	8,99	12,78	2
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	50	84	10,15	4,51	0,73	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Jääsalat, porgand (mahe), mais, peet	100	44	1,78	0,44	8,98	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Roheline tee	150	24	0,00	0,00	5,99	
	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	143	4,16	1,98	25,90	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>629</b>	<b>24,03</b>	<b>23,31</b>	<b>83,50</b>	
Maisi- oapihv (mahe uba)		50	76	2,64	2,31	11,29	3
<b>NADALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>679</b>	<b>25,27</b>	<b>23,11</b>	<b>95,36</b>	