

| Tartu Mart Reiniku kooli koolilõuna menüü 20.03-24.03.2023 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 rohelised oad | 50 | 16 | 1,02 | 0,06 | 3,84 | |
| | Keedetud riis (mahe) | 50 | 65 | 1,26 | 0,54 | 13,65 | |
| | Keedetud tatar | 50 | 60 | 2,08 | 0,70 | 11,60 | |
| | Redis, brokoli, peet, mais | 100 | 47 | 2,17 | 0,36 | 9,56 | |
| | 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 | |
| | Mahlajook (mahe õunamahl) | 150 | 36 | 0,02 | 0,02 | 8,62 | |
| | Pria piimatooted (mahe piim, keefir) | kuni 250 | | | | | 2 |
| | Leivatoodete valik (5 sorti) | 50 | 143 | 4,16 | 1,98 | 25,9 | 1,2 |
| | Pirn | 70 | 30 | 0,28 | 0,28 | 7,42 | |
| | Punane kapsas | 100 | 26 | 1,60 | 0,20 | 5,40 | |
| ESMASPÄEV KOKKU: | | | 672 | 26,20 | 22,62 | 94,52 | |
| | Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe läätсед) | 150 | 186 | 8,94 | 7,91 | 20,72 | 2 |
| KOOLILÕUNA | Kodune seljanka (mahe kartul) | 250 | 289 | 12,62 | 12,71 | 32,01 | |
| | Hapukoor, R 20 % | 20 | 41 | 0,56 | 4,00 | 0,72 | 2 |
| | Rabarberi-rukkivaht | 100 | 121 | 1,59 | 0,36 | 28,81 | 1 |
| | 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 | |
| | Porgand (mahe) | 100 | 34 | 1,00 | 0,40 | 7,70 | |
| TEISIPÄEV KOKKU: | | | 660 | 20,17 | 19,84 | 102,78 | |
| | Seljanka lihata (mahe kartul) | 250 | 188 | 2,35 | 10,07 | 22,73 | |
| KOOLILÕUNA | Ahjulõhefileetükid | 50 | 117 | 11,14 | 8,02 | 0,27 | 4 |
| | Valge kaste maitserohelisega | 100 | 83 | 1,90 | 6,04 | 5,67 | 1,2 |
| | Aurutatud mais | 50 | 49 | 1,51 | 0,39 | 10,35 | |
| | Keedetud kartulid (mahe) | 50 | 52 | 1,33 | 0,07 | 11,83 | |
| | Keedetud läätsed (mahe) | 50 | 79 | 5,42 | 0,38 | 11,78 | |
| | Peet, kaalikas, porgand (mahe), jõhvikad | 100 | 31 | 1,25 | 0,40 | 7,00 | |
| | Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0,05 | 3,03 | 0,23 | 10,2 |
| | Seemnesegu | 5 | 27 | 1,14 | 2,19 | 1,24 | 11 |
| | Punasesõstramorss | 150 | 79 | 0,52 | 0,26 | 19,06 | |
| | 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) | 40 | 115 | 3,33 | 1,58 | 20,72 | 1,2 |
| | Pirn | 70 | 30 | 0,28 | 0,28 | 7,42 | |
| | Valge redis | 100 | 16 | 1,00 | 0,10 | 3,50 | |
| KOLMAPÄEV KOKKU: | | | 710 | 28,97 | 22,88 | 99,78 | |
| | Brokoli-juustu kotletid | 50 | 85 | 4,26 | 2,90 | 10,85 | 1,2,3 |
| KOOLILÕUNA | Köögiviljapüreesupp kanaga (mahe kartul, porgand) | 250 | 148 | 6,17 | 7,61 | 15,03 | 2 |
| | Röstitud sepikukuubikud | 10 | 40 | 1,21 | 0,44 | 7,40 | 1,2 |
| | Maasika-jogurtidessert (mahe jogurt) | 130 | 194 | 2,59 | 6,20 | 31,71 | 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) | 30 | 86 | 2,50 | 1,19 | 15,54 | 1,2 |
| | Banaan (mahe) | 70 | 73 | 0,84 | 0,21 | 17,01 | |
| | Kaalikas | 100 | 31 | 1,00 | 0,30 | 7,30 | |
| NELJAPÄEV KOKKU: | | | 653 | 19,15 | 19,84 | 101,33 | |
| | Köögiviljapüreesupp (mahe kartul, porgand) | 250 | 100 | 2,07 | 4,62 | 13,4 | 2 |
| KOOLILÕUNA | Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkliha) | 50 | 93 | 10,31 | 3,49 | 4,93 | 1;2;3 |
| | Koorekaste peterselliga | 100 | 108 | 1,41 | 9,11 | 5,47 | 1,2 |
| | Ahjuporgandi ribad (mahe) | 50 | 25 | 0,58 | 0,90 | 4,37 | |
| | Kartulipuder (mahe kartul, piim) | 50 | 69 | 1,46 | 2,36 | 10,64 | 2 |
| | Keedetud pärl kuskuss | 50 | 63 | 1,92 | 1,30 | 10,94 | 1 |
| | Valge peakapsas (mahe), redis, 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 |
| | Maitsevesi | 150 | 3 | 0,10 | 0,14 | 0,71 | |
| | Vesi | 150 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Piparmündi tee | 150 | 18 | 0,00 | 0,00 | 4,49 | |
| | 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 | |
| | Salatilehed | 100 | 19 | 1,28 | 1,81 | 4,32 | |
| REEDE KOKKU: | | | 665 | 24,63 | 26,88 | 88,67 | |
| | Läätsepikkpoiss (mahe läätsed) | 50 | 175 | 7,18 | 2,28 | 30,01 | 1 |
| NÄDALA KESKMINNE KOKKU: | | | 672 | 23,82 | 22,41 | 97,42 | |