

Tartu Mart Reiniku kooli koolilõuna menüü 25.09- 29.09 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.27
	Piimakaste(mahe piim)	100	87	2.00
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53
	Keedetud tatar	50	60	2.08
	Keedetud kruup	50	57	1.45
	Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	100	45	1.76
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05
	Seemnesegu	5	27	1.14
	Vesi	150	0	0
	Maitsevesi	150	3	0.10
	Mahlajook	150	36	0.02
	Pria piimatooted(mahe piima)	kuni 250		
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17
	Pirn	70	30	0.28
	Punane kapsas	100	26	1.60
ESMASPÄEV KOKKU :			663	27.45
	Suvikõrvitsahautis(mahe kartul)	250	148	4.21
KOOLILÕUNA	Veisehakklihasupp läätsedega(mahe hakkliha,kartul,lääts)	250	237	13.65
	Puuviljasalat	150	63	0.74
	Vaniljekaste	20	26	0.60
	Pria piimatooted(mahe piim)	150	79	4.62
	Vesi	150	0	0
	Maitsevesi	150	3	0.10
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17
	Õun	70	28	0.14
	Värske porgandi viilud	100	34	1.00
TEISIPÄEV KOKKU :			643	26.02
	Kartuli - läätsesupp(mahe kartul,lääts)	250	220	7.86
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99
	Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47
	Keedetud makaronid(mahe)	50	80	2.08
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5.42
	Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	100	40	2.08
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05
	Seemnesegu	5	27	1.14
	Vesi	150	0	0
	Maitsevesi	150	3	0.10
	Jõhvikamorss	150	35	0.15
	Pria piimatooted(mahe piim)	kuni 250		
	Leivatoodete valik (5 sorti)	55	159	4.74
	Ploom(mahe)	70	30	0.49
	Valge redis	100	16	1.00
KOLMAPÄEV KOKKU :			704	26.71
	Oakotlet (Vegan)	50	66	2.51
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp(mahe kartul)	250	156	9.40
	Marjatarretis	150	160	3.42
	Vahukoor	20	71	0.50
	Pria piimatooted(mahe piim)	150	79	4.74
	Vesi	150	0	0
	Maitsevesi	150	3	0.10
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17
	Arbuus(mahe)	70	24	0.35
	Värske kaalikas	100	31	1.00
NELJAPÄEV KOKKU :			697	24.68
	Juurviljapüreesupp	250	191	3.33

KOOLILÕUNA	Kana poolkoib	50	79	10.05
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90
	Rõstitud juurseller	50	29	0.82
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	50	65	1.42
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92
	Redis, brokoli, peet, mais	100	47	2.17
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05
	Seemnesegu	5	27	1.14
	Vesi	150	0	0
	Maitsevesi	150	3	0.10
	Piparmündi tee	150	18	0
	Pria piimatooted(mahe piim)	kuni 250		
	Leivatoodete valik (5 sorti)	55	159	4.74
	Pirn(mahe)	70	30	0.28
	Salatilehed	100	19	1.28
REEDE KOKKU :			651	25.87
	Köögiviljapikkpoiss	50	67	1.71
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			672	26.15

Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
3.76	0.35	
6.33	5.76	1,2
0.17	2.68	
0.70	11.60	
0.35	12.39	1
1.29	9.65	
3.03	0.23	10,2
2.19	1.24	11
0	0	
0.14	0.71	
0.02	8.62	
		2
2.50	31.30	1,2,3,7
0.28	7.42	
0.20	5.40	
20.96	97.35	
5.58	22.55	
13.80	15.55	
0.52	15.27	
0.50	4.65	2
3.75	6.84	2
0	0	
0.14	0.71	
2.50	31.30	1,2,3,7
0.25	6.93	
0.40	7.70	
21.86	88.95	
8.16	28.20	
13.31	7.05	1,2
1.57	2.78	
1.47	14.30	1,3
0.38	11.78	
0.32	8.50	
3.03	0.23	10,2
2.19	1.24	11
0	0	
0.14	0.71	
0.26	8.54	
		2
2.29	28.69	1,2,3,7
0.42	6.58	
0.10	3.50	
25.48	93.90	
1.79	9.59	1,10
6.69	15.46	4
0.02	35.71	
7.00	1.40	2
3.75	6.63	2
0	0	
0.14	0.71	
2.50	31.30	1,2,3,7
0.21	5.04	
0.30	7.30	
20.61	103.55	
12.92	17.28	2

2.92	3.11	
6.04	5.67	1,2
1.64	3.50	9
1.37	12.06	
1.30	10.94	1
0.36	9.56	
3.03	0.23	10,2
2.19	1.24	11
0	0	
0.14	0.71	
0	4.49	
		2
2.29	28.69	1,2,3,7
0.28	7.42	
1.81	4.32	
23.37	91.94	
1.86	11.49	1,3
22.46	95.14	