

Teemapäevad Tähed taldriku: Robert Rooli nädal

Tartu Mart Reiniku kooli koolilõuna menüü 15.04- 21.04 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.28	3.76	0.38	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	100	25	1.25	0.18	5.05	
	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	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (mahe piim), keefir	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Pria Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Pria Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			717	29.12	24.59	93.90	
	Köögiviljarisoto	250	351	6.19	11.03	57.65	
KOOLILÕUNA	Kana-köögiviljasupp(mahe kartul,porgand)	250	232	7.08	16.35	15.91	
	Kamavaht	120	216	11.48	9.37	20.70	1;2
	Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
	Pria piimatooted (mahe piim), keefir	Kuni 250					2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Pria Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
TEISIPÄEV KOKKU :			722	24.25	28.09	94.31	
	Seenepüreesupp	250	231	3.94	14.29	22.89	1;2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Pikitud seapraad	50	117	9.36	7.68	2.89	10
	Piimakaste basiilikuga(mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Hautatud hapukapsas	50	47	0.55	1.86	7.13	
	Keedetud kartulid(mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Hiinakapsas, paprika, porgand(mahe), spinat	100	23	1.32	0.32	4.35	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
	Kodujuust	10	10	1.40	0.40	0.24	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Marjamoos	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Pria piimatooted (mahe piim), keefir	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Apelsin(mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14		
Pria Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			699	24.95	24.33	97.39	
	Porgandikotlet	50	80	2.08	2.73	12.35	1;2;3
KOOLILÕUNA	Tomatine frikadellisupp(mahe kartul,porgand, veisehakkliha)	250	214	11.57	11.43	17.18	1;3;4
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Keefiritaretis	100	168	4.12	1.88	33.10	2
	Marjapüree	20	6	0.12	0.01	1.21	
	Pria piimatooted (mahe piim), keefir	150	84	5.47	3.98	6.79	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			704	25.42	22.72	101.06	
	Taipärane läätsesupp	50	64	3.50	1.75	8.65	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	50	104	7.78	6.14	4.31	1;11;2;3;4
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud liilkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud täistera nis(mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Hiinakapsas, mais, redis, peet	100	44	1.80	0.34	9.02	
	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	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe piim), keefir	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Pria Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Pria Kaalikas(mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
REEDE KOKKU :			689	21.79	24.71	97.49	
	Kapsakotlet	50	60	1.63	2.59	8.08	1;2;3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			706	25.11	24.89	96.83	

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet, Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar. Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootarendus@balticrest.com