

Tartu Mart Reiniku kooli koolilõuna menüü 29.04- 05.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Kalkuni-lillkapsahautis	150	156	11.72	9.78	6.77	
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud täistera pasta(mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Jääsalat, porgand(mahe), redis, peet	100	27	1.18	0.22	5.72	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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 Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Pria Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
ESMASPÄEV KOKKU :			677	28.47	22.26	92.48	
	Roheline ratatouille	150	61	3.82	0.44	11.16	9
KOOLLÕUNA	Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11.83	8.39	14.95	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kaerahelbetröbedik õunte ja sõstardega	100	291	4.29	10.10	46.79	1;2
	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Pria Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
TEISIPÄEV KOKKU :			732	23.18	24.79	106.37	
	Köögiviljasupp	250	152	3.20	9.21	15.41	
KOOLLÕUNA	Selge kalasupp	250	180	9.31	9.31	15.78	4
	Mõnus kohupiimakreem	130	209	5.97	6.59	30.56	2
	Pria piimatooted (mahe piim), keefir	Kuni 250					2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Pria Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	NELJAPÄEV KOKKU :			662	21.46	18.73	102.24
	Borš ubadega	250	97	2.45	2.81	15.77	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
KOOLLÕUNA	Kodused kananagitsad	50	88	11.52	2.36	5.21	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Ahjuporgandi ribad(mahe)	50	24	0.60	0.71	4.42	
	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
	Kaalikas, punane peakapsas, kurk, rukola	100	24	1.45	0.32	4.62	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted (mahe piim), keefir	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Apelsin(mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14		
Pria Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
REEDE KOKKU :			648	26.01	22.62	87.83	
	Maisi- oaktlet	50	76	2.64	2.31	11.29	3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			680	24.78	22.1	97.23	

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: tootearendus@balticrest.com