

Tartu Mart Reiniku Kooli koolilõuna menüü 03.02- 09.02 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	50	95	11.64	5.14	0.48	10
	Bechamel kaste (valge kaste)(mahe piim)	100	70	3.41	2.37	9.09	1,2
	Taimne bolognese kaste (hakitud soja) (maheporgand, sibul)	150	119	6.41	4.83	12.78	
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1,3
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad (mahe peet, jõhvikas, oad)	100	30	1.20	0.30	6.45	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	2	11	0.46	0.87	0.50	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)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
ESMASPÄEV KOKKU :		687	31.73	22.96	88.72		
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartul, sibul)	250	250	12.65	12.71	22.18	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Porgandi - õuna püreesupp (mahe porgand, õun)	250	250	6.31	15.96	18.60	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
	Marja- rukkivaht (mahe maasikas, punane sõstar, must sõstar, kirss)	100	127	1.06	0.24	30.34	1
	Pria piimatooted (mahe piim)	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0.16	0.02	7.52	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Kiivi (mahe)	70	33	0.70	0.28	7.49		
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
TEISIPÄEV KOKKU :		695	22.37	20.82	105.29		
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna, Päevalille- ja kõrvitsaseemned)	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
	Peedi-kikerherne kottlet (mahe peet, sibul)	50	62	2.84	0.58	10.44	1
	Aurutatud mais (mahe)	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Punane kapsas, hernes, porgand, spinat (mahe punane kapsas, hernes, porgand)	100	37	2.42	0.38	7.10	
	Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.31	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Kodujuust R4-5%	5	5	0.70	0.20	0.12	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (mahe piim)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14		
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
KOLMAPÄEV KOKKU :		692	22.21	28.35	90.41		
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe lillkapsas, kartul, porgand)	250	155	12.21	6.51	13.06	
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega (mahe kartul, roheline uba)	250	143	3.07	9.04	13.41	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
	Maasika-jogurtidessert	130	159	4.56	8.34	16.26	2
	Pria piimatooted (mahe piim)	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Soe piparmündi - marjajook (mahe must sõstar, punane sõstar)	150	36	0.25	0.09	9.05	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :		660	25.50	19.02	98.02		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	87	12.55	4.09	0.07	
	Piimakaste basilikuga (mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1,2
	Köögivilja - kodujuustukottlet (mahe porgand, herned, muna)	50	55	4.06	1.49	6.74	1;2;3
	Aurutatud rohelistes oad (mahe)	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiinakapsas, redis, mais, porgand (mahe mais, porgand)	100	42	1.66	0.40	8.78	
	Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.31	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Pria piimatooted (mahe piim)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas (mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
REEDE KOKKU :		695	27.64	24.15	94.84		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :		686	25.89	23.06	95.46		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraali hulka.
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; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosa kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressil: tootarendus@balticrest.com