

Tartu Mart Reiniku Kooli koolilõuna menüü 10.03- 16.03 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sea lihahüki	50	106	10.16	7.01	0.76	
	Chilli sin carne (mahe mais, porgand)	150	129	4.84	4.39	19.33	
	Pimkakaste basiilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07	1,2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	50	30	0.96	0.62	5.26	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes (mahe kapsas, porgand, hernes)	100	37	2.02	0.28	7.88	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10,2
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			643	24.44	23.05	86.30	
KOOLILÕUNA	Kana - nuudisupp kartulitega (mahe kartul, spagetid, porgand)	250	288	14.00	18.04	19.01	
	Tomatine oasupp kartuli ja riisiga (mahe kartul, riis, porgand)	250	245	8.11	5.58	43.79	
	Leivakreem õuntega (mahe õun)	150	244	4.53	0.44	55.39	1
	Piim, R 3,5% (mahe)	50	32	1.60	1.75	2.33	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Piparmündi tee	130	16	0	0	3.89	
	Pria piimatooted (mahe piim)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1,11,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
TEISIPÄEV KOKKU :			739	25.03	22.46	111.79	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahju praad	50	86	12.29	4.00	0.21	
	Lillkapsa - spinatikotlet (mahe lillkapsas, muna, roheline uba)	50	55	1.99	2.43	6.73	1,3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu (mahe peet, mais)	100	45	1.76	1.29	9.65	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10,2
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1,11,2
Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
KOLMAPÄEV KOKKU :			664	27.56	19.35	100.13	
KOOLILÕUNA	Lihvõõrikasupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand)	250	202	9.50	11.63	15.98	
	Läätse-kõrvilijapüreesupp (mahe läätsed, kaalikas, porgand)	250	354	14.17	19.71	31.03	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
	Kõrvitsa-õunakreem (mahe õun)	150	233	4.51	10.68	30.11	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Jõhvikamorss (mahe)	150	35	0.15	0.26	8.54	
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			734	20.96	25.51	106.24	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna, sibul)	50	104	7.78	6.14	4.31	1,11,2,3,4
	Kartuli - kodujuustukotlet (mahe kartul, muna)	50	90	3.74	2.80	12.39	1,11,3
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1,2
	Aurutatud rohelised oad (mahe)	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Kaalikas, peet, porgand, jõhvikas, mahe kaalikas, peet, porgand, jõhvikad	100	34	1.00	0.40	7.62	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10,2
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1,11,2
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Salatilehed	100	19	1.28	1.81	4.32		
REEDE KOKKU :			670	24.63	24.16	93.64	
NADALA KESKMINE KOKKU:			690	24.52	22.91	99.62	

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 koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressil: tootearendus@balticrest.com