

Tartu Mart Reiniku Kooli koolilõuna menüü 07.04-13.04 II kooliaastmele 10-12 aastasetele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	87	12.55	4.09	0.07	
	Oa- ja aedviljahautis(mahe porgand)	150	104	4.00	4.94	10.34	9
	Piimakaste(mahe piim)	100	87	2.01	6.33	5.83	1,2
	Aurutatud lillkapsas	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	
	Tomat, porgand, kaalikas, hemes(mahe porgand, kaalikas)	100	38	1.98	0.33	8.07	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook(mahe õunamah)	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>694</b>	<b>31.99</b>	<b>22.88</b>	<b>90.68</b>	
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp(mahe kartul, kapsas, porgand)	250	181	9.27	11.12	12.06	
	Läätse-köögiviljapüreesupp(mahe läätsed, kaalikas,porgand)	250	354	14.17	19.71	31.03	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
	Riisipuding õuna ja kaneeliga(mahe riis, õun)	150	287	2.41	11.56	43.47	2
	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)	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Kiivi(mahe)	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>698</b>	<b>18.38</b>	<b>26.15</b>	<b>99.51</b>	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga(mahe, muna)	50	90	10.19	3.49	4.37	1;2;3
	Hirsi - porgandikotlet(mahe läätsed, muna, maitsestatamata jogurt)	50	61	2.06	2.32	8.28	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Röstitud 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	
	Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas(mahe porgand, kapsas)	100	47	2.04	0.43	9.79	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Jõhvikamorss	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Pirn(mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kaalikas(mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>665</b>	<b>25.64</b>	<b>18.86</b>	<b>101.08</b>	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka(mahe kartul)	250	250	12.65	12.71	22.18	
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kõrvitsapüreesupp(mahe läätsed, porgand)	250	192	6.55	9.57	22.16	2,9
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
	Kama- kohupiimakreem marjadega(mahe maitsestatamata jogurt)	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Värske kapsas(mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>741</b>	<b>27.01</b>	<b>22.22</b>	<b>108.33</b>	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss(mahe muna)	50	104	7.78	6.14	4.31	1;11;2;3;4
	Oakotlet (Vegan)(mahe porgand)	50	66	2.51	1.79	9.59	1;10
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1,2
	Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Keedetud kartulid(mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Hiina kapsas, kaalikas, porgand, peet(mahe kaalikas, porgand, peet)	100	32	1.30	0.30	6.72	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
	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		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>654</b>	<b>22.18</b>	<b>24.70</b>	<b>88.35</b>	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>690</b>	<b>25.04</b>	<b>22.96</b>	<b>97.59</b>	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineteid ei arvutata päeva kaloraaži 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 sepp, Eesti Pagar; Rukkisepp, Eesti Pagar; Täisterasepp, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisgalet; Kaerasepp, 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: