

Tartu Mart Reiniku Kooli koolilõuna menüü 21.04- 27.04 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Karrine kalkuni - juustukaste(mahe piim, porgand)	150	199	12.67	12.76	9.04	1;2
	Kreemias läätse - köögiviljakarri(mahe läätсед, porgand)	150	187	8.97	7.92	20.91	2
	Rõstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
	Keedetud riis(mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jääsalat, porgand, rohelistes oad, peet(mahe porgand, peet)	100	30	1.35	0.22	6.45	
	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	ESMASPÄEV KOKKU :			683	26.53	21.62	97.43
KOOLILÕUNA	Koorene lõhesupp(mahe katrul, porgand, brokoli)	250	176	9.87	7.87	17.71	2;4
	Köögiviljasupp kikerhernestega(mahe kikerhernes, kartul, porgand)	250	166	3.33	8.09	20.73	
	Kõhupiimamaius marjade ja kaerahelvestega(mahe maasikas, must sõstar, maitsestatamata jogurt)	150	190	7.77	3.26	32.61	1;2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Marjamorss(mahe punane sõstar, kirss)	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :			642	24.06	14.59	105.70	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss(mahe muna)	50	103	7.28	5.78	5.50	1;11;3
	Köögivilja - paprikakotlet(mahe mauna, kaalikas, porgand)	50	71	2.24	2.39	11.27	3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	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, mais, kurk, rukola(mahe kaalikas, mais)	100	42	1.80	0.47	8.45	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	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 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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			744	21.90	23.84	112.76	
KOOLILÕUNA	Külasupp sealiha(mahe kaalikas, kapsas, kartul, porgand)	250	212	11.23	11.85	16.79	1
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Brokolipüreesupp(mahe brokoli, kartul)	250	230	7.54	11.22	28.07	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Mustsõstrakreem riisiga(mahe riis, must sõstar, maitsestatamata jogurt)	150	286	2.68	14.07	36.11	2
	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)	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
	Apelsin(mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske lillkapsas(mahe)	100	22	1.60	0.20	4.60	
NELJAPÄEV KOKKU :			731	21.02	32.65	90.32	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	50	95	7.39	6.77	1.34	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega(mahe porgand, muna, läätсед)	50	64	1.98	2.69	8.44	1;11;3
	Tomatikaste(mahe porgand)	100	59	1.01	2.74	7.77	
	Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Ahjupartulid ürtidega(mahe kartul)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud läätсед(mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Punane kapsas, kõrvits, porgand, spinat(mahe punane kapsas, porgand)	100	24	1.32	0.30	4.90	
	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	
	Piparmündi 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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske paprika(mahe)	100	28	1.10	0.20	6.40	
REEDE KOKKU :			650	24.81	20.25	93.35	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			690	23.66	22.59	99.91	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraži 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; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, 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