

Tartu Mart Reiniku Kooli koolilõuna menüü 28.04- 04.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	88	12.59	4.12	0.27	
	Kõõgivilja-kikerherme vokiog(mahe kikerhernes, kapsas, porgand)	150	101	3.56	4.44	12.66	
	Pimakaste(mahe piim)	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad(mahe kaaikas)	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Keedetud pasta(mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Hiinakapsas, peet, paprika, redis(mahe peet)	100	27	1.32	0.20	5.45	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	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	
	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Apelsin(mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
ESMASPÄEV KOKKU :			668	31.92	19.19	90.86	
KOOLILÕUNA	Rassolnik veiselihaga(mahe kartul, porgand)	250	216	8.09	12.13	20.07	1
	Minestroone supp (lihata)(mahe spagetid, kartul, porgand)	250	173	2.87	10.36	18.17	1;9
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kaerahelbe - õunakrõbedik	80	230	3.26	8.04	36.94	1;2
	Vaniljekaste(mahe piim)	20	26	0.60	0.50	4.65	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kaalikas(mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			707	17.97	27.71	100.56	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	50	104	7.78	6.14	4.31	1;11;2;3;4
	Herne-kartulikotlet(mahe hernes, muna, sibul, kartul)	50	85	3.37	3.06	11.93	1;11;3
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud lillkapsas(mahe)	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Ahjukaartulid ürtidega(mahe kartul)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiina kapsas, kaalikas, mais, peet(mahe kaaikas, mais, peet)	100	48	1.80	0.40	9.98	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			698	26.98	20.08	105.97	
KOOLILÕUNA							
NELJAPÄEV KOKKU :							
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11.51	4.00	0.03	
	Kõõgiviljakotlet(mahe muna, hernes, kaalikas, porgand)	50	54	1.14	2.57	7.14	1;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Aurutatud mais(mahe)	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud kartulid(mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Punane kapsas, kõrvits, porgand, spinat(mahe punane kapsas, porgand)	100	24	1.32	0.30	4.90	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	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	
	Mustsõstramors(mahe must sõstar)	150	80	0.41	0.15	20.07	
	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
	Kiivi(mahe)	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
REEDE KOKKU :			688	26.99	19.91	103.38	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			690	25.11	22.5	99.17	

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 seepik, Eesti Pagar; Rukkiseepik, Eesti Pagar; Täisteraseepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseepik, 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: