

Tartu Mart Reikinu Kooli koolilõuna menüü 12.05- 18.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.29	3.76	0.49	
	Kikerhernepilaff(mahe kikerhernes, riis, porgand)	250	375	12.19	5.52	65.31	
	Pimakaste basiilikuga(mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1,2
	Aurutatud brokoli(mahe)	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud pasta(mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1,3
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Kapsas, oad, redis, peet(mahe kapsas, oad, peet)	100	27	1.35	0.15	6.00	
	Kastmevalik salatitele	17	95	0.20	10.35	0.41	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	
	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
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			685	25.91	26.59	87.53	
KOOLILÕUNA	Köögivilja - frikadellisupp(mahe kartul, porgand, sibul, muna)	250	203	11.62	9.82	17.94	1,3
	Kreemjas kaunviljasupp riisiga(mahe riis, porgand)	250	308	13.82	9.69	47.59	2
	Sepiku - õunavorm(mahe piim, muna, õun)	80	184	4.32	3.34	33.09	1,2,3
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
	Piimatooted(mahe piim)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1,11,2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas(mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
	TEISIPÄEV KOKKU :		738	24.68	16.86	121.38	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	78	10.55	3.80	0.39	
	Brokoli-juustu kotletid(mahe brokoli, kartul, muna)	50	78	3.74	3.57	8.27	2,3
	Pimakaste(mahe piim)	100	87	2.01	6.33	5.83	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad(mahe)	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud kartulid(mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Kõrvits, spinat, tomat, hapukapsas	100	23	1.32	0.32	4.35	
	Kastmevalik salatitele	6	33	0.07	3.65	0.15	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	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	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	
	Valge redis	100	19	0.70	0.21	3.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			644	28.55	19.61	89.19	
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealiha(mahe kartul, hapukurk, porgand)	250	233	15.73	9.56	21.76	1
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Lillkapsapureesupp maisi ja porgandiga(mahe lillkapsas, mais, porgand, sibul)	250	166	6.61	6.52	23.50	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
	Kohupiimakreem marjadega(mahe maasikas)	120	181	5.39	5.97	24.77	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	
	Piimatooted(mahe piim)	20	11	0.65	0.53	0.91	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	
	Värske kapsas(mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
	NELJAPÄEV KOKKU :		656	27.25	20.04	91.32	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4
	Kohupiima - kartulikotlet(mahe kartul, brokoli, muna)	50	73	3.41	2.07	10.62	1,2,3
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Ahjukartulid ürtidega(mahe kartul)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kaalikas, punane kapsas, kurk, rukkola(mahe kaalikas)	100	31	1.02	0.35	7.22	
	Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.10	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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	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
	Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	REEDE KOKKU :		638	24.01	24.41	84.58	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			672	26.08	21.5	94.8	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi 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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, 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: tootearendus@balticrest.com