

Tartu Mart Reiniku Kooli koolilõuna menüü 01.09- 07.09 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Aedviljakarri ubadega	150	157	6.27	7.19	19.06	2
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1,2
	Aurutatud rohelised herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
	Keedetud riis	60	73	1.42	0.61	15.06	
	Keedetud rohelised läätsed	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Valge kapsas, peet, kõrvits, brokoli(mahe kapsas, peet)	100	29	1.64	0.21	6.06	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Mahlajook(mahe mustsõstramahl)	75	18	0.01	0.01	4.31	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
KOOLILÕUNA	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
	ESMASPÄEV KOKKU :		773	36.78	31.16	86.58	
	Talupojasupp sealihaga(mahe kartul, kaalikas, porgand)	300	177	13.23	6.14	18.45	9
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kõõgivilja-läätsepüreesupp(mahe kaalikas, kartul, porgand)	300	230	10.61	8.35	29.50	2
	Rõstitud sepikuuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2
	Marja-jogurtikreem(mahe maitsestatud jogurt)	150	165	5.43	7.54	19.28	1;2
	Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
KOOLILÕUNA	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	TEISIPÄEV KOKKU :		730	31.09	28.97	88.25	
	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13.88	1.95	0.45	
	Riisikotlet aedviljadega	50	84	4.62	3.86	7.83	1;2;3
	Hapukoorekaste(mahe hapukoor)	100	78	1.43	5.63	5.70	1;2
	Ahjuportandi ribad(mahe)	60	30	0.83	0.61	6.26	
	Keedetud pärl kuskuss	60	67	2.30	0.66	13.12	1
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Jäakapsas, mais, kurk, tomat	100	36	1.36	0.32	7.38	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Kodujuust R5%	20	21	2.50	1.00	0.52	2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
KOOLILÕUNA	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Ploom(mahe)	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Värske kapsas(mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
	KOLMAPÄEV KOKKU :		710	34.42	21.18	97.83	
	Hakklihasupp(mahe kartul, porgand)	300	138	11.87	3.75	15.02	
	Kaalikapüreesupp(mahe kaalikas, kartul, porgand)	300	235	6.13	12.82	23.94	2
	Rõstitud sepikuuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2
	Õuna-kõrvitsakook(mahe muna)	100	272	5.29	14.55	29.77	1;2;3
	Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
KOOLILÕUNA	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0.08	0.01	0.76	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
	NELJAPÄEV KOKKU :		764	29.66	29.68	95.50	
	Ahjus küpsetatud punase kalafilee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kõõgiviljakotlet	50	54	1.14	2.57	7.14	1;3
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
	Keedetud pasta(mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud tatar	60	70	2.50	0.72	13.92	
	Punane kapsas, rukola, kaalikas, rohelised oad(mahe kaalikas)	100	21	1.27	0.55	4.53	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
KOOLILÕUNA	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	REEDE KOKKU :		763	33.35	30.89	92.06	
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		748	33.06	28.38	92.04	

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; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigaleit; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe pörandaleib, Eesti Pagar.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: