

Tartu Mart Reiniku Kooli koolilõuna menüü 15.09- 21.09 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Roheline ratatouille(mahe läätsed)	150	100	6.49	0.56	16.59	9
	Aurutatud brokoli(mahe)	60	20	2.02	0.22	3.53	
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud pasta(mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Valge kapsas, peet, kõrvits, redis(mahe kapsas, peet)	100	29	1.12	0.20	6.55	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			779	38.29	29.59	89.51	
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp(mahe kartul, porgand, muna)	300	149	11.81	4.14	16.85	3
	Minestroone supp (lihata)Mahe spagetid, kartul, porgand)	300	152	5.56	2.22	28.57	1;9
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Keefiri-maasikatarretis	150	153	5.43	2.10	27.26	2
	Seemne-pähklisegu	30	167	7.25	13.63	6.07	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Kaalikas(mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			717	30.85	24.13	96.94	
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	50	133	13.93	8.42	0.66	
	Maisi- oadotlet(mahe muna, mais)	50	85	3.79	1.36	15.38	3
	Karrikaste(mahe piim)	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Aurutatud rohelised oad	60	17	1.07	0.06	4.03	
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	67	2.30	0.66	13.12	1
	Jääkapsas, mais, kurk, tomat(mahe mais)	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	
	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	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 :			754	35.18	22.26	105.79	
KOOLILÕUNA	Ukraina Borš sealiha(mahe kapsas, kartul, peet, porgand)	300	138	12.79	4.38	12.36	
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega(mahe kartul)	300	122	3.23	6.28	14.48	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2
	Puuviljasalat	150	214	5.99	9.31	25.84	2
	Vaniljekaste	30	1	0.19	0.02	0.03	
	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	
	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Porgand(mahe)	0	0	0	0	0	
NELJAPÄEV KOKKU :			740	31.79	28.99	87.38	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Läätsepiikpoiss(mahe läätsed, muna)	50	91	3.92	2.33	13.51	1
	Valge kaste maitserohelise	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega(mahe peet)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud riis(mahe)	60	73	1.42	0.61	15.06	
	Keedetud tatar	60	70	2.50	0.72	13.92	
	Punane kapsas, rukola, brokoli, rohelised oad(mahe punane kapsas)	100	21	1.27	0.55	4.53	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
REEDE KOKKU :			789	31.77	34.94	90.47	
NÄDALA KESKMIN KOKKU:			756	33.58	27.98	94.02	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid 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; Örne 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