

Tartu Mart Reiniku Kooli koolilõuna menüü 22.09- 28.09 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Bolognesekast (mahe porgand)	150	104	9.44	3.64	8.81	
	Aurutatud roheline herned (mahe)	60	44	3.28	0.25	8.57	
	Köögivilja -nuudlivokk (mahe kapsas, porgand, spaetid)	300	264	6.65	12.51	33.13	1;7
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud roheline läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Valge kapsas, peet, kõrvits, porgand (mahe kapsas, peet, porgand)	100	30	1.12	0.22	6.65	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
	Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
ESMASPÄEV KOKKU :			787	34.98	25.43	104.98	
KOOLILÕUNA	Kalkuni - köögiviljasupp (mahe kartul, porgand, kapsas)	300	118	12.10	1.49	14.94	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe lillkapsas, kikerherned)	300	145	5.26	8.10	12.30	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2
	Riisipuding õuna ja kaneeliga (mahe riis, piim)	150	287	2.41	11.56	43.47	2
	Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :			731	25.15	22.15	109.90	
KOOLILÕUNA	Seapraad sinepiga	50	141	12.64	9.93	0.46	10
	Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand, läätsed muna, sibul)	50	61	2.06	2.32	8.28	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.61	15.06	
	Keedetud tatar	60	70	2.50	0.72	13.92	
	Hapukapsas, salatiled, mais, redis	100	43	1.60	0.77	9.06	
	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	
	Kummeli 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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Ploom (mahe)	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
KOLMAPÄEV KOKKU :			762	29.64	31.18	93.80	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe kartul, kaalikas, lillkapsas, porgand)	300	150	15.02	6.04	9.67	4
	Kõrvitsa-läätsesupp (mahe läätsed, porgand)	300	209	9.88	8.25	25.04	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2
	Sepiku - õunavorm	100	224	5.80	3.18	42.96	1;2;3
	Piim, R 3.5% (mahe)	50	32	1.60	1.75	2.33	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	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53	
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
NELJAPÄEV KOKKU :			748	34.86	19.77	108.51	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkois (mahe muna, sibul)	50	112	8.12	6.42	5.40	1;3
	Oakotlet (Vegan) (mahe porgand)	50	66	2.51	1.79	9.59	1;10
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	60	30	0.83	0.61	6.26	
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud päri kuskuss	60	67	2.30	0.66	13.12	1
	Jääkapsas, kaalikas, suvikõrvits, roheline oad	100	20	1.12	0.15	4.15	
	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 õunamahl)	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Arbuus (mahe)	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
REEDE KOKKU :			737	25.62	28.48	96.17	
NÄDALA KESKINE KOKKU :			753	30.05	25.4	102.67	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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 sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe pörandileib, Eesti Pagar.

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