

Tartu Mart Reiniku Kooli koolilõuna menüü 13.10- 19.10 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	144	14.27	9.37	0.66	
	Köögivilja-riisiroog(mahe riis, herner, mais, porgand)	300	341	8.20	2.82	72.02	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
	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
	Kurk, peet, spinat, porgand(mahe peet, porgand)	100	26	1.27	0.30	5.05	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	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
	Oun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas(mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			768	35.71	30.98	86.47	
KOOLILÕUNA	Läätse-köögiviljasupp veisehakklihaga(mahe läätsed, kartul, lillkapsas, porgand, sibul)	300	175	15.74	3.95	20.02	
	Lillkapsapüreesupp maisi ja ubadega(mahe lillkapsas, porgand, mais, valged oad)	300	182	6.57	7.85	24.11	2.00
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2
	Mustsõstrakreem riisiga(mahe mustsõstramahl)	150	251	3.11	16.88	21.61	2
	Marja toormoos	0	0	0	0	0	
	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	
	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
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	TEISIPÄEV KOKKU :		738	29.28	29.57	90.41	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilée	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kartuli-seenekottlet(mahe kartul, punased oad)	50	57	2.06	0.56	11.54	1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	78	2.69	0.72	15.31	1
	Valge kapsas, redis, kaalikas, brokoli(mahe kapsas, kaalikas)	100	25	1.54	0.24	5.39	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Ploom(mahe)	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			741	32.04	29.05	90.43	
KOOLILÕUNA	Minestroone kalkunilihaga(mahe spagetid, kartul, porgand, rohelised oad)	300	130	13.11	1.60	16.65	1;9
	Hapukapsasupp läätsedega(mahe läätsed, porgand)	300	207	10.14	1.25	37.85	1.00
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Leivasupp õuntega	100	104	2.35	0.49	21.58	1
	Piim, R 3,5%(mahe)	50	32	1.60	1.75	2.33	2
	Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Kiivi(mahe)	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Kaalikas(mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
	NELJAPÄEV KOKKU :		717	31.83	23.57	96.20	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss juustuga(mahe muna)	50	146	7.92	10.85	4.33	1;2;3
	Kikerherne kottlet ehk falafel(mahe kikerherned, punased oad,	50	76	3.95	0.48	13.96	1.00
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega(mahe peet)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Ahjukartulid ürtidega(mahe kartul)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hapukapsas, salatilehed, kõrvits, rohelised herner	100	33	2.10	0.63	6.66	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	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	
	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Pirn(mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU :			749	25.10	32.78	93.20	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			743	30.79	29.19	91.34	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraadi 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