

Teemapäevad: Itaalia päevad

Tartu Mart Reiniku Kooli koolilõuna menüü 27.10- 02.11 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Pollo alla cacciatora - Jahimehe moodi hautatud kana(mahe porgand)	150	93	10.04	2.57	7.96	
	Sfornato di verdure con formaggio - Köögivilja ahjuroog	300	430	21.18	28.15	24.03	2,3
	juustuga(mahe kartul, porgand, muna)	60	26	1.19	0.50	5.08	9
	Röstitud juurseller	60	86	2.81	0.66	16.38	1,3
	Keedetud pasta(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	100	41	1.86	0.47	7.78	
	Jääkapsas, mais, rukola, tomat	5	34	0.03	3.76	0.07	
	Öli - basiilikukaste	5	28	0.06	3.04	0.11	10,2
	Kastmevalik salatitele	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Seemnesegu	75	0	0	0	0	
	Vesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Maitsevesi	75	0	0	0	0	
	Hibiskuse tee	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	144	4.10	1.68	26.62	1,11,2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Õun	100	20	0.80	0.10	4.80	
	Kõrvits						
	ESMASPÄEV KOKKU :	691	32.29	19.89	96.13		
KOOLILÕUNA	Zuppa di polpette con spinaci e couscous - Itaaliapärase frikadelisupp(mahe kartul, porgand, muna, kikerherned)	300	228	17.83	10.40	15.89	1,2,3
	Zuppa di fagioli all'italiana - Itaalia oa kreemsupp(mahe porgand, uba)	300	227	9.67	9.47	30.05	2,9
	Röstitud sepikuuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1,2
	Maasika panna cotta	150	274	7.08	24.03	7.56	2
	Sokolaadikaste(mahe piim)	20	18	0.59	0.51	2.77	2
	Seemne-pähklisegu	5	28	1.21	2.27	1.01	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1,11,2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
	TEISIPÄEV KOKKU :	780	34.63	41.33	67.55		
KOOLILÕUNA	Tacchino arrosto alla Toscana - Toskaana stiilis kalkuni ahjupraad	50	74	13.81	1.95	0.18	
	Peedi-kohupiimakotlet	50	48	3.95	0.59	6.69	1,2,3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1,2
	Ahjukoivitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Keedetud riis(mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hiinakapsas, rohelised oad, porgand, nuikapsas(mahe porgand)	100	26	1.20	0.25	5.82	
	Öli - basiilikukaste	5	34	0.03	3.76	0.07	
	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 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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1,11,2
	Ploom(mahe)	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Värske paprika(mahe)	100	28	1.10	0.20	6.40	
	KOLMAPÄEV KOKKU :	716	30.82	26.87	90.17		
KOOLILÕUNA	Koorene lõhesupp(mahe kartul, porgand, sibul)	300	269	16.56	17.59	12.26	2,4
	Zuppa di lenticchie all'italiana - Itaaliapärase kruubisupp(mahe porgand, uba)	300	109	5.26	0.67	23.31	1,9
	Torta di Mele- Itaalia õunakook(mahe muna, hapukoor)	100	300	5.22	15.09	35.86	1,2,3
	Seemne-pähklisegu	5	28	1.21	2.27	1.01	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1,11,2
	Pirm(mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	NELJAPÄEV KOKKU :	771	29.21	38.38	79.81		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Arancini - kõrvitsa - riisipall(mahe riis, kikerherned, muna)	50	94	3.35	3.04	13.13	1,2,3
	Piimakaste basiilikuga(mahe piim)	100	47	2.00	1.84	5.76	1,2
	Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
	Kartulipuder(mahe piim, kartul)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	78	2.69	0.72	15.31	1
	Punane kapsas, salatitühed, paprika, kurk(mahe punane kapsas, paprika)	100	21	1.14	0.58	4.56	
	Öli - basiilikukaste	5	34	0.03	3.76	0.07	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	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	
	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
	Värske melon(mahe)	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	REEDE KOKKU :	739	35.94	24.68	97.74		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		739	32.58	30.23	86.28		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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 seip, Eesti Pagar; Rukkiseip, Eesti Pagar; Täisteraseip, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseip, 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: