

Tartu Mart Reiniku Kooli koolilõuna menüü 01.12- 07.12 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karmine kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarr(mahe porgand, sibul)	150	166	9.06	5.87	19.56	2.00
	Valge kaste maitseroheliselisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud lillkapsas(mahe)	60	14	1.06	0.13	3.04	
	Keedetud riis(mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Jääkapsas, mais, rukola, tomat	100	41	1.86	0.47	7.78	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	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	
	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)	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	
ESMASPÄEV KOKKU :			742	32.69	28.98	90.42	
KOOLILÕUNA	Peedisupp sealiha ja munaga(mahe peet, muna, porgand, kartul)	300	147	13.71	4.68	12.56	3
	Juurviljapüreesupp(mahe kaalikas, porgand, kapsas, kartul)	300	214	10.25	6.82	29.29	2.00
	Rõstitud sepikukubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1.00
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Riisipuding õuna ja kaneeliga(mahe riis, piim)	150	199	2.53	11.59	21.60	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	
	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
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
TEISIPÄEV KOKKU :			718	28.95	31.34	81.03	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kikerherne kotlet ehk falafel(mahe kikerhernes, punane uba, porgand)	50	76	3.95	0.48	13.96	1.00
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Hiinakapsas, rohelised oad, porgand, nuikapsas(mahe porgand)	100	26	1.20	0.25	5.82	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			766	34.17	30.70	91.30	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-liilkapsasupp(mahe porgand, kartul, herned)	300	115	12.70	1.57	13.65	
	Minestroone supp (lihata)(mahe spagetid, porgand, kartul)	300	139	5.56	0.72	28.57	1;9
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2.00
	Leivakreem õuntegaMahe õunamahl)	100	102	3.02	0.29	21.94	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	
	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU :			707	31.83	17.54	107.56	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	50	141	12.96	9.71	0.67	
	Kohupiima - kartulikotlet(mahe kartul, muna, valge uba)	50	63	2.81	0.83	11.55	1;2;3
	Tomatikaste	100	33	1.36	0.66	5.86	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud pasta(mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, kurk(mahe punane kapsas, paprika)	100	21	1.14	0.58	4.56	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	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	
	Mahlajook	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Apelsin(mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :			794	36.44	26.80	103.40	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			745	32.82	27.07	94.74	

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; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, 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