

Tartu Mart Reiniku Kooli koolilõuna menüü 08.12- 14.12 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Koorene kalkuni - köögiviljapada seentega(mahe herved)	150	189	10.90	11.75	10.52	2
	Aedviljakrni ubadega(mahe porgand, valged ja punased oad)	150	157	6.27	7.19	19.06	2.00
	Küpsetatud kaalikapulgad(mahe)	60	24	0.69	0.51	5.04	
	Keedetud riis	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud roheline lättsed(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Kurk, peet, spinat, porgand(mahe peet, porgand)	100	26	1.27	0.30	5.05	
	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(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
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas(mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			774	31.00	28.27	99.54	
KOOLILÕUNA	Talupojassup sealihaga(mahe kartul, porgand, kaalikas)	300	164	13.23	4.64	18.45	1;9
	Köögivilja-läätsepüreesupp(mahe lättsed, kaalikas, porgand, kartul)	300	216	10.61	6.85	29.50	2.00
	Rõstitud sepikuuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1.00
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marja-jogurtidessert müsliiga(mahe maitsestatamata jogurt)	150	244	8.06	11.60	26.83	1;2;6
	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	
	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			754	33.00	30.91	88.96	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga(mahe muna)	50	89	10.31	3.60	3.53	1;2;3
	Riisikotlet aedviljadega(mahe riis, muna, porgand)	50	64	4.60	1.61	7.81	1;2;3
	Hapukoorekaste(mahe hapukoor)	100	78	1.43	5.63	5.70	1;2
	Rõstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
	Keedetud pasta(mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hapukapsas, salatilehed, kõrvits, roheline herved	100	33	2.10	0.63	6.66	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
KOLMAPÄEV KOKKU :			751	31.68	31.30	90.18	
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp(mahe kartul, porgand)	300	112	14.84	0.89	11.80	4
	Kaalika-kikerhernepüreesupp(mahe kaalikas, porgand, kartul)	300	229	9.05	7.23	29.80	2.00
	Rõstitud sepikuuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1.00
	Õuna-kõrvitsakook(mahe muna)	100	274	5.29	14.56	29.77	1;2;3
	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 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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas(mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU :			791	33.07	26.85	105.40	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Köögiviljakotlet(mahe muna, porgand, kaalikas, kartul)	50	38	1.26	0.55	7.55	1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega(mahe)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Valge kapsas, redis, kaalikas, brokoli(mahe kapsas, kaalikas)	100	25	1.54	0.24	5.39	
	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	
	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	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU :			766	33.37	29.00	95.56	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			767	32.42	29.27	95.93	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineteid ei arvatata 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; 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