

Tartu Mart Reiniku Kooli koolilõuna menüü 15.12- 21.12 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13.88	1.95	0.45	
	Juurvilja - hernepada(mahe porgand)	150	65	3.17	1.20	11.98	
	Karikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
	Keedetud riis(mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Jäähapsas, mais, rukola, tomat	100	41	1.86	0.47	7.78	
	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	
	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :			744	35.62	26.13	94.80	
KOOLILÕUNA	Borš veiselihaga(mahe kartul, porgand, kapsas, peet)	300	155	12.43	4.20	17.83	1;3
	Seene-oapüreesupp(mahe kartul, valged oad)	300	185	7.17	6.42	27.23	2.00
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1.00
	Kohupiimakreem(mahe maitsestatamata jogurt)	100	103	7.28	2.65	12.13	2
	Maasikakissell	50	21	0.10	0.01	5.10	
	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	
	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
TEISIPÄEV KOKKU :			721	35.06	20.86	99.03	
KOOLILÕUNA	Seapraad	50	135	12.42	9.59	0	
	Peedi-kikerherne kotlet(mahe peet, kikerherned, punased oad)	50	64	3.62	0.38	11.16	1.00
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Hautatud hapukapsas	60	16	0.65	0.43	2.57	
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, kurk(mahe punane kapsas, paprika)	100	21	1.14	0.58	4.56	
	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	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted	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
	Mandariin(mahe)	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			751	34.90	29.09	87.88	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži 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; Õnne 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