

Tartu Mart Reiniku Kooli koolilõuna menüü 02.02- 08.02 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	78	13.94	2.20	0.34	10
	Kikerherneplaff(mahe kikerhersed, porgand)	300	401	14.48	3.58	72.79	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
	Keedetud pasta(mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	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	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	44	2.41	2.27	3.44	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 :			755	33.74	29.57	90.61	
KOOLILÕUNA	Tomatine frikadellisupp(mahe kartul, porgand, muna)	300	161	12.33	3.65	20.37	1;3
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp(mahe läätsed, porgand)	300	195	9.88	6.76	25.04	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kakao - jogurtidessert banaaniga(mahe maitsestatamata jogurt)	150	178	5.20	4.64	28.41	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	
	Metsiku tüümiani tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	44	2.41	2.27	3.44	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	
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			719	29.97	23.81	98.14	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kapsa - riisikottlet(mahe kapsas, riis, muna, valged oad)	50	59	1.78	2.09	8.52	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Ahjuporgandi ribad(mahe)	60	30	0.83	0.61	6.26	
	Keedetud päri kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Punane kapsas, mais, paprika, rukola(mahe punane kapsas)	100	45	2.08	0.47	9.05	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	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	44	2.41	2.27	3.44	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	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			747	32.47	29.70	91.24	
KOOLILÕUNA	Kõrvitsapüreesupp sealihaga(mahe kartul, porgand)	300	186	12.50	9.30	14.34	2
	Minestroone supp (lihata)(mahe spagetid, kartul, porgand)	300	139	5.56	0.72	28.57	1;9
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Mannapuding(mahe piim)	75	117	2.64	6.64	11.77	1;2
	Marjasupp	75	30	0.21	0.02	6.66	
	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	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	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 :			740	29.69	26.03	98.01	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss(mahe muna)	50	116	8.26	6.77	5.40	1;3
	Oakotlet (Vegan)(mahe pnased oad, porgand)	50	66	2.51	1.79	9.59	1;10
	Karikaste(mahe piim)	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega(mahe peet)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud riis(mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Valge kapsas, kaalikas, salatilehed, kõrvits(mahe kapsas, kaalikas)	100	23	1.04	0.60	5.46	
	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 õunamahl)	75	18	0.01	0.01	4.31	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Apelsin(mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU :			774	31.29	25.99	104.26	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			747	31.43	27.02	96.45	

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; 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: