

Tartu Mart Reiniku Kooli koolilõuna menüü 02.03- 08.03 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chilli con carne veisehakklihaga(mahe porgand, punane uba)	150	142	11.73	3.83	16.16	
	Aedviljakarri ubadega	150	157	6.27	7.19	19.06	2
	Küpsetatud kaalikapulgad(mahe)	60	24	0.69	0.51	5.04	
	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, redis(mahe peet)	100	21	1.27	0.22	4.00	
	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	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	
	Värske kapsas(mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			702	29.79	20.92	101.82	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-kikerhemesupp(mahe kartul, porgand, kikerhemed)	300	161	15.67	2.01	18.17	
	Köögivilja-läätsepüreesupp(mahe kartul, kaalikas, porgand)	300	216	10.61	6.85	29.50	2
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Kirsi-jogurtitarretis(mahe maitsetamata jogurt)	150	178	4.89	5.06	28.06	2
	Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
	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 kummeli - apelsini jook	75	3	0.08	0.01	0.76	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	TEISIPÄEV KOKKU :		714	32.58	16.99	105.96	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Peedi-kikerherne kotlet(mahe peet, kikerhemed, punased oad)	50	64	3.62	0.38	11.16	1
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Röstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
	Keedetud riis(mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Valge kapsas, brokoli, salatilehed, porgand(mahe kapsas, porgand)	100	27	1.61	0.69	5.69	
	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	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			775	34.04	30.04	95.83	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka(mahe kartul, porgand)	300	189	15.64	9.68	10.22	4
	Värskekapsasupp läätседega(mahe kapsas, kartul, porgand)	300	205	12.17	1.01	34.61	
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Sepiku - õunavorm(mahe muna, piim)	100	203	5.50	4.18	36.43	1;2,3
	Täispiim, R 3,8%-4,4%(mahe)	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	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	
	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)	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 :		787	33.35	28.69	101.10	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15.52	3.62	0	
	Porgandikotlet seesamisemmetega(mahe porgand, muna, punased oad)	50	81	2.49	3.28	10.98	1;11,2;3
	Bechameil kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1,2
	Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
	Kartulipuder(mahe kartul, piim)	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hapukapsas, peet, kaalikas, rohelised herned(mahe peet, kaalikas)	100	41	2.22	0.28	8.38	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	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	
	Piparmündi 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
	Apelsin(mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU :			796	38.22	32.70	88.08	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			755	33.6	25.87	98.56	

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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, 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