

Tartu Mart Reiniku Kooli koolilõuna menüü 06.04- 12.04 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	50	73	13.78	1.94	0.05	
	Herne- ja aedviljahautis(mahe porgand)	150	106	5.38	1.22	20.36	
	Tomatikaste	100	30	0.99	0.74	5.13	
	Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
	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	
	Jääkapsas, mais, rukola, peet(mahe peet)	100	47	2.08	0.47	9.02	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10,2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :			756	37.00	22.79	99.53	
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp(mahe kartul, porgand, muna)	300	155	12.43	4.20	17.83	1,3
	Kariline lillkapsapüreesupp kikerhernestega(mahe kikerherned)	300	157	7.03	6.83	15.90	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Mustsõstrakreem riisiga(mahe piim, maitsestatamata jogurt)	150	251	3.11	16.88	21.61	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	
	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)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	TEISIPÄEV KOKKU :			781	27.81	30.98	99.00
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Hirsi - porgandikotlet(mahe porgand, muna, maitsestatamata jogurt)	50	48	2.08	0.82	8.29	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1,2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud riis(mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hiinakapsas, rohelised oad, porgand, nuikapsas(mahe porgand)	100	26	1.20	0.25	5.82	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10,2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			757	31.04	27.14	99.31	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka(mahe kartul, porgand)	300	163	13.78	6.64	12.65	
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp(mahe läätsed, porgand)	300	195	9.88	6.76	25.04	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	0	0	0	0	0	2
	Marjane sepikuvorm(mahe piim, muna)	100	195	6.12	3.06	35.95	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	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53	
	Pria piimatooted(mahe)	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	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 :			703	31.26	20.41	101.19	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss(mahe muna)	50	116	8.26	6.77	5.40	1,3
	Oakotlet(mahe punane uba, porgand)	50	75	3.66	0.82	14.05	1;10
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	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, kaalikas(mahe punane kapsas, kaalikas)	100	26	1.25	0.63	5.86	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10,2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	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)	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 :			750	27.73	28.56	100.21	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			750	30.97	25.98	99.85	

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: tootarendus@balticrest.com