

Tartu Mart Reiniku Kooli koolilõuna menüü 09.03- 15.03 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karmine kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarmi(mahe läätсед, porgand)	150	166	9.06	5.87	19.56	2
	Valge kaste maitseroheliselega	100	114	1.69	9.60	5.30	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	
	Jääkapsas, mais, rukola, peet(mahe peet)	100	47	2.08	0.47	9.02	
	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	
	Kibuvitsa 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;1;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
ESMASPÄEV KOKKU :		715	32.86	24.45	93.72		
KOOLILÕUNA	Peedisupp sealiha ja munaga(mahe peet, kartul, porgand)	300	147	13.71	4.68	12.56	3
	Juurviljapüreesupp(mahe läätсед, kapsas, kaalikas, kartul, porgand)	300	214	10.25	6.82	29.29	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Riisipuding banaani ja marjadega(mahe riis, piim)	150	266	2.99	11.26	37.82	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	
	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;1;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :		727	26.62	28.64	91.71		
KOOLILÕUNA	Ahju küpsetatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kikerherne kotlet ehk falafel(mahe kikerherned, porgand, punane uba)	50	76	3.95	0.48	13.96	1
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega(mahe peet)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Hiinakapsas, rohelised oad, porgand, nuikapsas(mahe porgand)	100	26	1.20	0.25	5.82	
	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	
	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;1;2	
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :		781	34.58	31.05	93.25		
KOOLILÕUNA	Kalkuni-hillkapsasupp(mahe kartul, porgand)	300	115	12.70	1.57	13.65	
	Värskekapsaborš punaste ubadega(mahe kapsas, kartul, porgand, peet, punased oad)	300	125	6.35	0.65	25.32	
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Leivakreem õuntega	100	102	3.02	0.29	21.94	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4%(mahe)	50	35	1.65	2.10	2.30	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	
	Marja-oregano tee	75	2	0.06	0.01	0.32	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;1;2
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas(mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30	
	NELJAPÄEV KOKKU :		716	31.91	16.33	111.94	
KOOLILÕUNA	Veisehakliha-köögivilja pikkpoiss(mahe muna, porgand)	50	80	9.22	3.30	3.41	1;3
	Kohupiima - kartulikotlet(mahe kartul, valged oad)	50	63	2.81	0.83	11.55	1;2;3
	Tomatikaste(mahe porgand)	100	33	1.36	0.66	5.86	
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	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	
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, kaalikas(mahe punane kapsas, kaalikas)	100	26	1.25	0.63	5.86	
	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	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;1;2
	Apelsin(mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
REEDE KOKKU :		727	33.01	21.09	101.94		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		733	31.8	24.31	98.51		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@ballicrest.com