

Tartu Mart Reiniku Kooli koolilõuna menüü 16.03- 22.03 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksastrooganov	150	126	8.52	7.64	6.06	1,2
	Taimne bolognese kaste (hakitud sojaga)(mahe porgand)	150	79	6.52	1.16	11.14	
	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	
	Värske kapsas, porgand, spinat, peet(mahe porgand, peet)	100	29	1.40	0.32	5.88	
	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
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas(mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			705	26.12	24.79	97.03	
KOOLILÕUNA	Minestroone kalkunilihaga(mahe spagetid, kartul, porgand)	300	130	13.11	1.60	16.65	1,9
	Kaalika-kikerhempureesupp(mahe kaalikas, kikerhernes, kartul, porgand)	300	229	9.05	7.23	29.80	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
	Marja-jogurtidessert müsliiga(mahe maitsestatata jogurt)	150	244	8.06	11.60	26.83	1;2,6
	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	
	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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			725	32.79	28.38	87.52	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss(mahe muna)	50	116	8.26	6.77	5.40	1,3
	Kapsa - riisikotlet(mahe kapsas, riis, piim, muna)	50	48	1.79	0.84	8.52	1,2,3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1,2
	Rõstitud 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
	Peakapsas, salatilehed, rohelised herned, redis(mahe kapsas)	100	32	2.14	0.63	6.71	
	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)	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 :			766	27.89	33.52	92.62	
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp(mahe kartul, porgand)	300	112	14.84	0.89	11.80	4
	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
	Rabarberikook(mahe muna)	100	331	5.74	12.59	48.25	1,3
	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	
	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)	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 :			793	31.86	24.50	113.25	
KOOLILÕUNA	Seapraad porgandi ja küüslauguga(mahe porgand)	50	125	11.24	8.54	1.10	
	Köögiviljakotlet(mahe porgand, kartul, kaalikas, muna)	50	38	1.26	0.55	7.55	1,3
	Hapukoorekaste(mahe hapukoor)	100	78	1.43	5.63	5.70	1,2
	Rõstitud punane peet ürtidega(mahe)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hapukapsas, kurr, kaalikas, kõrvits(mahe kaalikas)	100	21	0.88	0.18	4.53	
	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
	Apelsin(mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU :			774	33.06	30.39	92.49	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			753	30.34	28.32	96.58	

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