

Tartu Mart ooli koolilõuna menüü 01.06- 07.06 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	50	73	13.77	1.94	0	
	Köögivilja-kikerhene vokiroog(mahe kapsas, porgand, kikerhened)	150	61	2.95	1.30	9.90	
	Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
	Keedetud rohelsed läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud pasta(mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Jäakapsas, mais, rukola, peet(mahe peet)	100	47	2.08	0.47	9.02	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;1;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
ESMASPÄEV KOKKU :			743	38.22	21.19	98.98	
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga(mahe porgand)	300	319	22.56	5.16	48.98	1
	Kreemjas kaunviljasupp riisiga(mahe porgand, riis, punased oad)	300	243	9.00	9.97	31.68	2
	Leivavaht jõhvikatega	100	130	1.96	0.56	28.05	1
	Täispiim, R 3.8%-4.4%(mahe)	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
	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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;1;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
TEISIPÄEV KOKKU :			745	36.00	20.14	109.06	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Hirsi - porgandikotlet(mahe porgand, muna, läätsed)	50	48	2.08	0.82	8.29	1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Ahjukartulid ürtidega(mahe kartul)	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hiinakapsas, rohelsed oad, porgand, nuikapsas(mahe porgand)	100	26	1.20	0.25	5.82	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.15	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	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	
	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;1;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			759	33.99	25.90	100.10	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka(mahe kartul, porgand)	300	189	15.64	9.68	10.22	4
	Läätsesupp sulajuuatuga(mahe läätsed, porgand)	300	250	17.18	6.94	30.74	2
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kirsi-jogurtitarretis(mahe maitsestatamata jogurt)	130	154	4.24	4.38	24.32	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	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	Pria piimatooted	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
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU :			763	31.80	27.42	97.60	
KOOLILÕUNA	Veiselihaguljašš(mahe porgand, hapukoor)	150	175	9.65	11.30	8.91	1;2
	Lillkapsa - spinatikotlet(mahe muna)	50	55	1.99	2.43	6.73	1;3
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, kurk(mahe punane kapsas, paprika)	100	21	1.14	0.58	4.56	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.15	10;2
	Seemnesegu	13	71	2.96	5.68	3.23	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;1;2
	Apelsin(mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
REEDE KOKKU :			734	27.18	27.49	99.78	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			749	33.44	24.43	101.1	

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 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: tootearendus@balticrest.com