

Tartu Mart Reiniku Kooli koolilõuna menüü 11.05- 17.05 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	78	13.94	2.20	0.34	10
	Kikerhernepilafi	300	401	14.48	3.58	72.79	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
	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, porgand(mahe porgand)	100	26	1.27	0.30	5.05	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.17	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Oun	70	28	0.14	0.25	6.93		
Värske kapsas(mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>763</b>	<b>33.76</b>	<b>25.96</b>	<b>99.48</b>		
KOOLILÕUNA	Tomatine frikadellisupp(mahe kartul ,porgand, muna)	300	161	12.33	3.65	20.37	1;3
	Kreemjas kaunviljasupp riisiga(mahe porgand, riis, punane uba)	300	243	9.00	9.97	31.68	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
	Kakao - jogurtidessert banaaniga(mahe maitsestatama jogurt)	150	178	5.20	4.64	28.41	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	
	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Porgand(mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>719</b>	<b>29.97</b>	<b>23.81</b>	<b>98.14</b>	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kapsa - riisikottlet(mahe kapsas, riis, muna, valge uba)	50	61	2.00	2.28	8.50	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1,2
	Ahjuporgandi ribad(mahe porgand)	60	30	0.83	0.61	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	
	Punane kapsas, mais, paprika, rukola(mahe punane kapsas)	100	45	2.08	0.47	9.05	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	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	
	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	
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>762</b>	<b>33.20</b>	<b>27.50</b>	<b>98.65</b>		
KOOLILÕUNA	Kõrvitsapüreesupp sealihaga(mahe porgand, kartul)	300	186	12.50	9.30	14.34	2
	Minestroone supp (lihata)(mahe porgand, kartul)	300	139	5.56	0.72	28.57	1,9
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Mannapuding(mahe piim)	75	117	2.64	6.64	11.77	1,2
	Marjasupp	75	30	0.21	0.02	6.66	
	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 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	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>740</b>	<b>29.69</b>	<b>26.03</b>	<b>98.01</b>		
KOOLILÕUNA	Kanahakkliihast pikkpoiss(mahe muna)	50	116	8.26	6.77	5.40	1;3
	Oakottlet (Vegan)(mahe punane uba, porgand)	50	66	2.51	1.79	9.59	1;10
	Karikaste(mahe piim)	100	61	2.69	2.35	7.39	1,2
	Rõstitud punane peet ürtidega(mahe)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud riis(mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Valge kapsas, kaalikas, salatilehed, kõrvits(mahe kapsas, kaalikas)	100	23	1.04	0.60	5.46	
	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	
	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)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Apelsin(mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14		
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>749</b>	<b>29.34</b>	<b>25.81</b>	<b>99.97</b>		
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU :</b>		<b>747</b>	<b>31.19</b>	<b>25.82</b>	<b>98.85</b>		

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; Onne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigaleit, 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