

| Tartu Mart Reiniku Kooli koolilõuna menüü 25.05- 31.05 4-9 klass | | Valmistoidu kaal, grammi | Toiduenergia, kcal | Valgud, grammi | Rasvad, grammi | Süsivesikud, grammi | Allergeen |
|--|--|-----------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|------------------------|-----------|
| KOOLILÕUNA | Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis | 50 | 144 | 14.27 | 9.37 | 0.66 | |
| | Chilli sin carne(mahe porgand) | 150 | 101 | 5.08 | 1.27 | 18.69 | |
| | Valge kaste maitserohelisega | 100 | 114 | 1.69 | 9.60 | 5.30 | 1,2 |
| | Küpsetatud kaalikapulgad(mahe) | 60 | 24 | 0.69 | 0.51 | 5.04 | |
| | Keedetud riis(mahe) | 60 | 73 | 1.42 | 0.62 | 15.06 | |
| | Keedetud tatar | 60 | 71 | 2.50 | 0.72 | 13.92 | |
| | Kurk, peet, spinat, porgand(mahe peet, porgand) | 100 | 26 | 1.27 | 0.30 | 5.05 | |
| | 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 | |
| | 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) | 65 | 187 | 5.33 | 2.19 | 34.60 | 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 : | | | 781 | 31.58 | 28.64 | 100.85 | |
| KOOLILÕUNA | Hartšosupp sealihaga(mahe porgand) | 300 | 221 | 14.34 | 4.88 | 30.10 | |
| | Karmine lillkapsapüreesupp kikerhernestega(mahe kikerherned) | 300 | 274 | 7.98 | 16.09 | 24.75 | 2 |
| | Röstitud sepikukuubikud | 20 | 82 | 4.22 | 1.30 | 12.28 | 1 |
| | Marja-jogurtikreem(mahe maitsestatamata jogurt) | 150 | 178 | 5.58 | 7.56 | 21.51 | 1;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 | |
| | 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) | 45 | 129 | 3.69 | 1.51 | 23.96 | 1;11;2 |
| | Apelsin | 70 | 30 | 0.77 | 0.07 | 7.14 | |
| Porgand(mahe) | 100 | 34 | 1.00 | 0.40 | 7.70 | | |
| TEISIPÄEV KOKKU : | | | 749 | 32.67 | 25.85 | 98.25 | |
| KOOLILÕUNA | Ahjus küpsetatud punase kala filee | 50 | 130 | 13.68 | 8.46 | 0.05 | 4 |
| | Kartuli-seenekotlet(mahe kartul, punased oad, muna) | 50 | 57 | 2.06 | 0.56 | 11.54 | 1;3 |
| | Hapukoorekaste(mahe hapukoor) | 100 | 78 | 1.43 | 5.63 | 5.70 | 1;2 |
| | Röstitud rooskapsas | 60 | 21 | 2.10 | 0.60 | 2.64 | |
| | Kartulipuder(mahe piim, kartul) | 60 | 61 | 1.64 | 0.54 | 12.60 | 2 |
| | Keedetud rohelised läätsed(mahe) | 60 | 95 | 6.50 | 0.45 | 14.13 | |
| | Valge kapsas, kõrvits, salatilehed, redis(mahe kapsas) | 100 | 20 | 1.04 | 0.55 | 4.51 | |
| | Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.06 | 3.05 | 0.11 | 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) | 80 | 230 | 6.56 | 2.69 | 42.59 | 1;11;2 |
| | Pirn | 70 | 30 | 0.28 | 0.28 | 7.42 | |
| | Tomat | 100 | 19 | 0.70 | 0.21 | 3.70 | |
| KOLMAPÄEV KOKKU : | | | 773 | 37.13 | 26.11 | 97.99 | |
| KOOLILÕUNA | Värskekapsasupp kalkunilihaga(mahe kapsas, porgand, kartul) | 300 | 105 | 11.91 | 1.54 | 11.87 | |
| | Itaaliapärase kruubisupp(mahe porgand, valged oad) | 300 | 145 | 6.87 | 0.77 | 30.88 | 1;9 |
| | Õunakook(mahe hapukoor, muna) | 100 | 263 | 4.36 | 14.46 | 28.86 | 1;2;3 |
| | Seemne-pähklisegu | 5 | 28 | 1.21 | 2.27 | 1.01 | 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) | 55 | 158 | 4.51 | 1.85 | 29.28 | 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 : | | | 706 | 26.37 | 22.98 | 99.89 | |
| KOOLILÕUNA | Veisehakkliha-köögivilja pikkpoiss(mahe muna, porgand) | 50 | 80 | 9.22 | 3.30 | 3.41 | 1;3 |
| | Kikerhernepikkpoiss(mahe kikerherned, porgand) | 50 | 72 | 3.88 | 0.79 | 10.51 | 1 |
| | Piimakaste basiilikuga(mahe piim) | 100 | 47 | 2.00 | 1.84 | 5.76 | 1;2 |
| | Röstitud punane peet ürtidega(mahe peet) | 60 | 34 | 1.15 | 0.44 | 6.26 | |
| | Keedetud kartulid(mahe) | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | |
| | Keedetud pärl kuskuss | 60 | 89 | 3.07 | 0.78 | 17.50 | 1 |
| | Hapukapsas, brokoli, kaalikas, rohelised herned(mahe kaalikas) | 100 | 38 | 2.59 | 0.31 | 7.54 | |
| | Kastmevalik salatitele | 15 | 84 | 0.17 | 9.14 | 0.32 | 10;2 |
| | 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 | |
| | 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) | 45 | 129 | 3.69 | 1.51 | 23.96 | 1;11;2 |
| | Kiivi(mahe) | 70 | 33 | 0.70 | 0.28 | 7.49 | |
| | Nuikapsas | 100 | 24 | 0.50 | 0.20 | 6.00 | |
| REEDE KOKKU : | | | 744 | 33.91 | 24.11 | 98.48 | |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU : | | | 751 | 32.33 | 25.54 | 99.09 | |

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži 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 koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com