

Tartu koolilõuna menüü 05.10- 11.10		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergi a, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega	150	125	8.96	7.65
	Aedviljakarri ubadega(mahe porgand)	150	159	5.57	8.51
	Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	60	73	1.42	0.62
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72
	Segusalat(jääkapsas ja tomat)aurutatud mais, spinat	120	46	1.97	0.49
	Kastmevalik salatitele	12	68	0.15	7.32
	Seemnesegu	4	23	1.07	1.85
	Vesi	90	0	0	0
	Maitsevesi(sidruni)	90	2	0.06	0.08
	Mahlajook(mahe õuna mahlajook)	90	22	0.01	0.01
	PRIA: piim(mahe), keefir, jogurt	90	60	4.92	2.84
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34
	Pirn	70	30	0.28	0.28
	Pria kõrvits	100	20	0.80	0.10
ESMASPÄEV KOKKU:			810	32.61	25.43
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88
	Peedi-kohupiimakotlet (mahe peet)	50	49	4.07	0.70
	Piimakaste tilliga	100	130	1.98	10.63
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39
	Kartulipuder	60	61	1.64	0.54
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78
	Segusalat(hiinakapsas ja porgand(mahe))oad,rukola	120	31	1.86	0.33
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83
	Seemnesegu	4	23	1.07	1.85
	Vesi	90	0	0	0
	Maitsevesi(arooniaga)	90	2	0.06	0.08
	Piparmündi tee	90	0	0	0
	PRIA: piim(mahe), keefir, jogurt	90	60	4.92	2.84
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34
	Melon	70	28	0.14	0.25
	Valge redis	100	16	1.00	0.10
TEISIPÄEV KOKKU:			816	40.02	25.84
KOOLILÕUNA	Lihtne kalasupp munaga(mahe porgand)	300	165	17.01	6.20
	Koorene köögivilja-nuudlisupp(mahe porgand)	300	178	5.36	6.65
	Kakao-kohupiimavaht	140	244	10.47	15.00
	Marja toormoos	20	7	0.18	0.03
	Seemne-pähklisegu	10	57	2.70	4.74
	Vesi	90	0	0	0
	Maitsevesi(jõhvikatega)	90	2	0.06	0.08
	Soe kummeli - apelsini jook	90	4	0.10	0.01
	PRIA: piim(mahe), keefir, jogurt	90	60	4.92	2.84
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	180	6.58	2.34
	Lõhemääre	30	76	5.98	5.71
	Pria õun(mahe)	70	19	0.42	0.07
	Pria kurk	100	10	0.70	0
KOLMAPÄEV KOKKU:			825	49.12	37.02
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	75	13.83	1.95
	Porgandikotlet seesamiseemnetega(mahe porgand)	50	83	2.48	3.38
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	60	65	1.60	0.38
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45
	Segusalat(unane kapsas ja paprika) salatilehed, värske kur	120	25	1.40	0.66
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.10	4.88
	Seemnesegu	4	23	1.07	1.85

KOOLILÕUNA	Vesi	90	0	0	0
	Maitsevesi(apelsini)	90	2	0.06	0.08
	Hibiskuse tee	90	0	0	0
	PRIA: piim(mahe), keefir, jogurt	90	60	4.92	2.84
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34
	Ploom	70	30	0.49	0.42
	Pria porgand(mahe)	100	32	0.60	0.20
	NELJAPÄEV KOKKU:		890	43.41	27.07
KOOLILÕUNA	Rassolnik veiselihaga(mahe porgand)	300	183	13.06	6.73
	Brokolipüreesupp	300	209	8.42	9.89
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00
	Marja- rukkivaht	100	120	1.53	0.33
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1.65	2.10
	Seemne-pähklisegu	20	115	5.41	9.48
	Vesi	90	0	0	0
	Maitsevesi(sidruni)	90	2	0.06	0.08
	Ingveritee sidruniga	90	2	0.05	0.02
	PRIA: piim(mahe), keefir, jogurt	90	60	4.92	2.84
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	192	7.06	2.51
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20
	REEDE KOKKU:		846	35.64	28.50
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		837	40.16	28.77

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži hulka.

Süsviesikud, grammi	Allergeen
5.39	1;2
15.23	
3.04	
15.06	
13.92	
8.77	
0.24	10;2
0.50	11
0	
0.44	
5.17	
3.85	2
40.78	1;2;3
7.42	
4.80	
109.38	
0	
6.68	1;2;3
6.80	1;2
4.32	
12.60	2
17.50	1
5.26	
0.06	10;2
0.50	11
0	
0.44	
0	
3.85	2
40.78	1;2;3
6.93	
3.50	
102.54	
10.07	3;4
24.54	1;2;9
15.73	2
1.25	
1.17	11;6
0	
0.44	
0.92	
3.85	2
28.55	1;2;3
0.39	2;4
4.34	
1.40	
68.11	
0.30	
10.21	1;11;2;3
5.30	1;2
14.87	1
14.20	
14.13	
4.66	
0.16	10;2
0.50	11

0	
0.44	
0	
3.85	2
40.78	1;2;3
6.58	
5.60	
111.37	
17.97	1
20.42	2
12.28	1
0.72	2
27.76	1
2.30	2
2.34	11;6
0	
0.44	
0.38	
3.85	2
30.58	1;2;3
17.01	
6.00	
109.35	
100.15	

--

		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergi a, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi
Tartu koolilõuna menüü 12.10- 18.10					
KOOLILÕUNA	Sidrunheinakana	50	76	12.38	2.50
	Tofu-köögiviljahautis ingveri ja küüslauguga(mahe porgand)	150	60	2.40	8.58
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63
	Röstitud suvikõrvits	60	18	1.11	0.46
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	60	86	2.81	0.66
	Värske kurk, peet(mahe), spinat, porgand(mahe)	120	32	1.43	0.24
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10
	Seemnesegu	4	23	1.07	1.85
	Vesi	90	0	0	0
	Maitsevesi(arooniaga)	90	2	0.06	0.08
	Kummeli tee	90	0	0	0
	PRIA: piim(mahe), keefir, jogurt	90	60	4.92	2.84
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34
	Pirn	70	30	0.28	0.28
	Pria kapsas	100	24	1.10	0.20
	ESMASPÄEV KOKKU:		886	43.17	29.63
KOOLILÕUNA	Vietnami moodi sealiha	50	122	10.95	8.43
	Kikerherne kotlet ehk falafel(mahe porgand)	50	57	3.29	0.35
	Piimakaste peterselliga	100	129	1.97	10.63
	Röstitud punane peet ürtidega(mahe peet)	60	34	1.15	0.44
	Keedetud kurkumiris	60	77	1.51	0.53
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72
	Hapukapsas, aurutatud brokoli, kaalikas(mahe) rohelised herned	120	48	3.28	0.39
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83
	Seemnesegu	4	23	1.07	1.85
	Vesi	90	0	0	0
	Maitsevesi(apelsini)	90	2	0.06	0.08
	Soe piparmündi - marjajook	90	7	0.15	0.05
	PRIA: piim(mahe) keefir, jogurt	90	60	4.92	2.84
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34
	Arbuus	70	24	0.35	0.21
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20
	TEISIPÄEV KOKKU:		887	40.00	31.67
KOOLILÕUNA	Pho-st inspireeritud veiselihasupp(mahe porgand)	300	194	12.79	7.09
	Köögivilja ja riisinuudli supp brokoli ja ubadega(mahe porg)	300	131	5.46	0.92
	Kookose-riisipuding röstitud seesamiga	140	227	3.96	12.11
	Marja toormoos	20	7	0.18	0.03
	Seemne-pähklisegu	15	86	4.06	7.11
	Vesi	90	0	0	0
	Maitsevesi(kurgiga)	90	2	0.06	0.08
	Mahlajook(mahe mustsõstra mahlajook)	90	22	0.01	0.01
	PRIA: piim(mahe), keefir, jogurt	90	60	4.92	2.84
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01
	Pria õun(mahe)	70	30	0.49	0.42
	Pria porgand(mahe)	100	32	0.60	0.20
	KOLMAPÄEV KOKKU:		815	32.71	31.90
LILÕUNA	Sidrunheina ja laimiga küpsetatud lõhe	60	144	13.29	9.64
	Kartuli-seenekotlet(mahe kartul)	50	59	2.19	0.67
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60
	Ahuporgandi ribad(mahe porgand)	60	29	0.52	0.46
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1.60	0.08
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78
	Segusalat(kapsas ja kaalikas(mahe)) valge redis,aurutatud brokoli	120	31	1.94	0.29
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83
	Pria kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40

KOOL	Seemnesegu	4	23	1.07	1.85
	Vesi	90	0	0	0
	Maitsevesi (sidruni)	90	2	0.06	0.08
	Ingveritee sidruniga	90	2	0.05	0.02
	PRIA: piim(mahe), keefir, jogurt	90	60	4.92	2.84
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34
	Ploom	70	28	0.14	0.25
	Tomat	100	19	0.70	0.21
NELJAPÄEV KOKKU:			893	37.86	31.54
KOOLILÕUNA	Kookosene kalkunisupp sidrunheina ja laimiga	300	228	14.35	22.59
	Hapukapsasupp läätsedega(mahe porgand,läätsed)	300	210	10.13	1.21
	Mango-kookosekreem laimiga	140	249	2.70	17.47
	Marja toormoos	20	7	0.18	0.03
	Seemne-pähklisegu	15	86	4.06	7.11
	Vesi	90	0	0	0
	Maitsevesi(sidruni)	90	2	0.06	0.08
	Hibiskuse tee	90	0	0	0
	PRIA: piim(mahe), keefir, jogurt	90	60	4.92	2.84
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3.76	1.34
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21
	Pria kaalikas(mahe)	100	31	1.00	0.30
REEDE KOKKU:			838	31.87	51.97
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			864	37.12	35.34

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži hulka.

Süsivesikud, grammi	Allergeen
0.81	1;4;7
14.60	1;7;9
6.38	1;2
2.53	
14.13	
16.38	1
5.24	
0.20	10;2
0.50	11
0	
0.44	
0	
3.85	2
40.78	1;2;3
7.42	
5.40	
104.06	
0.82	1;4;7
9.62	1
6.38	1;2
6.26	
16.38	
13.92	
9.41	
0.06	10;2
0.50	11
0	
0.44	
1.84	
3.85	2
40.78	1;2;3
5.04	
6.00	
106.21	
19.34	4
24.92	1;4;7;9
24.70	11;2
1.25	
1.75	11;6
0	
0.44	
5.17	
3.85	2
24.47	1;2;3
6.58	
5.60	
93.15	
1.11	1;4;7
11.53	1;3
5.30	1;2
4.62	
14.20	
17.50	1
6.63	
0.06	10;2
0.21	

0.50	11
0	
0.44	
0.38	
3.85	2
40.78	1;2;3
6.93	
3.70	
111.68	
18.95	4
37.76	1
20.60	2
1.25	
1.75	11;6
0	
0.44	
0	
3.85	2
16.31	1;2;3
17.01	
7.30	
87.46	
100.51	

--

Tartu koolilõuna menüü 19.10- 25.10		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergi a, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi
KOOLILÕUNA	Haklihakaste(mahe porgand)	150	126	8.52	7.64
	Köögivilja-kikerherne vokiroom(mahe porgand)	150	61	2.83	1.24
	Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	60	73	1.42	0.62
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72
	Segusalat(jääkapsas ja tomat) aurutatud mais, spinat	120	46	1.97	0.49
	Kastmevalik salatitele	25	141	0.31	15.25
	Seemnesegu	4	23	1.07	1.85
	Vesi	90	0	0	0
	Maitsevesi (jõhvikatega)	90	2	0.06	0.08
	Ingveritee sidruniga	90	2	0.05	0.02
	PRIA: piim(mahe) keefir, jogurt,	90	60	4.92	2.84
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34
	Pirn	70	30	0.28	0.28
	Pria kõrvits	100	20	0.80	0.10
ESMASPÄEV KOKKU:			870	33.33	33.45
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss juustuga	50	147	8.05	10.96
	Hirsi - porgandikotlet(mahe porgand)	50	49	2.13	0.90
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60
	Röstitud punane peet ürtidega(mahe peet)	60	34	1.15	0.44
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	60	86	2.81	0.66
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6.50	0.45
	Segusalat(hiinakapsas ja porgand(mahe)) rohelised oad, ruko	120	31	1.86	0.33
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83
	Seemnesegu	4	23	1.07	1.85
	Vesi	90	0	0	0
	Maitsevesi(sidruni)	90	2	0.06	0.08
	Mahlajook (mahe õuna mahlajook)	90	22	0.01	0.01
	PRIA: piim(mahe) keefir, jogurt	90	60	4.92	2.84
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01
	Apelsin	70	28	0.14	0.25
	Valge redis	100	16	1.00	0.10
TEISIPÄEV KOKKU:			828	34.94	31.41
KOOLILÕUNA	Kanasupp spinatiga(mahe porgand)	300	142	15.23	13.27
	Minestroone supp (lihata)(mahe porgand)	300	152	5.96	0.75
	Banaani-kakao chia puding	140	184	5.94	6.67
	Kirsi toormoos	20	12	0.17	0.03
	Seemne-pähklisegu	20	115	5.41	9.48
	Vesi	90	0	0	0
	Maitsevesi(apelsini)	90	2	0.06	0.08
	Kummeli tee	90	0	0	0
	PRIA: piim(mahe) keefir, jogurt	90	60	4.92	2.84
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34
	Värske melon	70	19	0.42	0.07
	Pria kurk	100	10	0.70	0
KOLMAPÄEV KOKKU:			800	42.26	35.78
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13.88	1.95
	Köögiviljakotlet(mahe kartul,kaalikas)	50	39	1.34	0.64
	Piimakaste	100	47	2.00	1.84
	Küpsetatud kaalikapulgad(mahe kaalikas)	60	24	0.69	0.51
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	60	65	1.60	0.38
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78
	Segusalat(kapsas ja paprika)salatilehed,värske kurk	120	25	1.40	0.66
	Kastmevalik salatitele	25	141	0.31	15.25
	Seemnesegu	4	23	1.07	1.85
	Vesi	90	0	0	0

	Maitsevesi(kurgiga)	90	2	0.06	0.08
	Soe piparmündi - marjajook	90	7	0.15	0.05
	PRIA: piim(mahe) keefir, jogurt	90	60	4.92	2.84
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34
	Pria õun(mahe)	70	30	0.77	0.07
	Porgand(mahe)	100	32	0.60	0.20
	NELJAPÄEV KOKKU:		877	39.93	29.80
KOOLILÕUNA	Koorene kalasupp(mahe porgand)	300	203	15.59	10.15
	Läätse-juurviljapüreesupp(mahe porgand,p.läätsed,kaalikas)	300	286	17.15	7.15
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30
	Kohupiimavorm	100	151	11.77	3.33
	Maasikakissell	50	11	0.10	0.01
	Seemne-pähklisegu	15	86	4.06	7.11
	Vesi	90	0	0	0
	Maitsevesi(jõhvikatega)	90	2	0.06	0.08
	Hibiskuse tee	90	0	0	0
	PRIA: piim(mahe) keefir, jogurt	90	60	4.92	2.84
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01
	Kalamääre	30	50	4.94	3.19
	Banaan(mahe)	70	73	0.84	0.21
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20
	REEDE KOKKU:		877	39.93	29.80
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		838	39.78	31.91

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži hulka.

Süsviesikud, grammi	Allergeen
6.06	1;2
8.78	
3.53	
15.06	
13.92	
8.77	
0.51	10;2
0.50	11
0	
0.44	
0.38	
3.85	2
40.78	1;2;3
7.42	
4.80	
106.02	
4.32	1;2;3
7.87	1;2;3
5.30	1;2
6.26	
16.38	1
14.13	
5.26	
0.06	10;2
0.50	11
0	
0.44	
5.17	
3.85	2
24.47	1;2;3
6.93	
3.50	
96.57	
26.04	
30.59	1;9
26.68	2
2.91	
2.34	11;6
0	
0.44	
0	
3.85	2
40.78	1;2;3
4.34	
1.40	
108.78	
0.45	
7.28	1;3
5.76	1;2
5.04	
14.20	
17.50	1
4.66	
0.51	10;2
0.50	11
0	

0.44	
1.84	
3.85	2
40.78	1;2;3
7.14	
5.60	
108.27	
12.14	2;4
38.46	2
12.28	1
18.10	1;2;3
2.60	
1.75	11;6
0	
0.44	
0	
3.85	2
24.47	1;2;3
0.33	2;4
17.01	
6.00	
108.27	
101.27	

--