

Koolilõuna, gluteenita, TAI Ideekorje 4.-9. klass nr 1 reelika@toitutargalt.ee

Koolilõuna, gluteenita, 4.-9. klass 955,94 kcal		Koolilõuna, gluteenita, 4.-9. klass 860,10 kcal		Koolilõuna, gluteenita, 4.-9. klass 861,57 kcal		Koolilõuna, gluteenita, 4.-9. klass 730,80 kcal		Koolilõuna, gluteenita, 4.-9. klass 781,12 kcal						
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök						
Rikkalik frikadellisupp seahakklihast isetehtud frikadellidega	450,00 g	302,90 kcal	Ahjuforell	150,00 g	340,24 kcal	Kolme oa supp tomati, kartuli ja porgandiga, oliiviõli	450,00 g	359,67 kcal	Heigi-sealihahakpallid toortatrajahu, kapsa ja valgete ubadega	200,00 g	331,11 kcal	Kana-kookose supp gluteenivabade riisinuudlitega	450,00 g	290,17 kcal
Gluteenivaba leib	90,00 g	164,46 kcal	Lillkapsapüree	200,00 g	57,96 kcal	Sai, gluteenivaba	90,00 g	233,82 kcal	Vokitud köögiviljad	300,00 g	134,73 kcal	Gluteenivaba leib	90,00 g	164,46 kcal
Kikerherne-seesamiseemne hummus	30,00 g	64,33 kcal	Ingveririis (Bosto)	150,00 g	198,68 kcal	Ürdivõi, või 80%, oliiviõli	15,00 g	83,15 kcal	Roheline salat kõrviaseemnetega	150,00 g	63,16 kcal	Herne-päevaliliseemne pesto	30,00 g	103,24 kcal
Tomat Apelsini-mandli-kaerakeeks (Provena, Remedyway), või 80%, rapsiõli	100,00 g	21,90 kcal	Hiinakapsa-kurgisalat kanepiseemneõliga	150,00 g	46,16 kcal	Peet	80,00 g	31,33 kcal	Siidine spinatismuuti	300,00 g	201,80 kcal	Kurk	50,00 g	5,15 kcal
			Ahjuõun mandlitäidisega, või 80%	150,00 g	217,06 kcal	Jogurti-kohupiima-maasikamaius gluteenivaba leivapuruga	200,00 g	153,59 kcal				Peakapsas, valge Puuvilja-hapupiima mais kaneelis röstitud gluteenivabade krutoonidega	200,00 g	193,87 kcal

Menüü koostaja: Reelika Õigemeel - Eesti Toitumisnõustamise Ühing. Koostööpartner: Eesti Tsöliaakia Selts
©NutriData toitumisprogramm, versioon 8, Tervise Arengu Instituut, 2019.