

Tartu Veeriku kooli koolieine menüü 06.03-10.03.2023   kooliastmele 7-9 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Herne-kartulisupp ( mahe kartulid )	200	159.70	4.39	8.29	18.45	
	Kakao - jogurtidessert	130	169.22	7.15	3.99	25.39	2
	Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00	
	Leivatoode	30	89.91	2.56	1.27	16.34	1,2,7
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>462.83</b>	<b>14.10</b>	<b>13.55</b>	<b>71.18</b>	
KOOLIEINE	Kuskuss kõrvitsaga	200	337.85	7.73	15.68	43.13	1
	Porgand ( mahe )	50	16.85	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	20	59.94	1.71	0.85	10.90	1,2,7
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>445.63</b>	<b>10.09</b>	<b>19.90</b>	<b>58.82</b>	
KOOLIEINE	Ühepajatoit kanaga ( mahe kartulid, porgand )	200	160.17	10.43	6.38	16.73	
	Peet	50	21.50	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
	Mahlajook	150	36.10	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	50	149.85	4.26	2.12	27.24	1,2,7
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>395.76</b>	<b>15.56</b>	<b>11.64</b>	<b>57.18</b>	
KOOLIEINE	Köögivilja - tatarroog sealihaga ( mahe porgand )	200	214.19	10.96	7.24	28.02	
	Punane kapsas	50	13.05	0.80	0.10	2.70	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
	Mahlajook	150	36.10	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	30	89.91	2.56	1.27	16.34	1,2,7
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>381.38</b>	<b>14.39</b>	<b>11.66</b>	<b>55.92</b>	
KOOLIEINE	Tomatine hakklihakaste	130	123.96	7.11	6.78	8.99	1
	Ahjukartulid ürtidega ( mahe kartulid )	130	168.27	3.70	3.55	31.35	
	Kaalikas	50	15.30	0.50	0.15	3.65	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
	Roheline tee	150	24.30	0.00	0.00	5.99	
	Leivatoode	30	89.91	2.56	1.27	16.34	1,2,7
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>449.88</b>	<b>13.92</b>	<b>14.78</b>	<b>66.55</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>427.10</b>	<b>13.61</b>	<b>14.31</b>	<b>61.93</b>	