

Tartu Veeriku kooli koolieine menüü 13.03-17.03.2023 I kooliastmele 7-9 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Porgandipüreesupp (mahe porgand)	200	90.73	2.54	2.41	15.89	2
	Röstitud sepikukuubikud	10	40.16	1.21	0.44	7.40	1,2
	Kohupiima maius kaerahelvestega	130	229.09	9.74	5.06	36.57	1,2
	Leivatoode	30	89.91	2.56	1.27	16.34	1,2,7
ESMASPÄEV KOKKU:			449.89	16.04	9.18	76.20	
KOOLIEINE	Azoo kartulitega (mahe kartulid)	200	208.41	4.52	6.33	32.32	
	Kõrvits	50	10.00	0.40	0.05	2.40	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
	Mahlajook	150	36.10	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	40	119.88	3.41	1.69	21.79	1,2,7
TEISIPÄEV KOKKU:			402.52	8.40	11.12	65.37	
KOOLIEINE	Sealihakaste ürtidega	130	157.64	7.79	11.53	6.11	1,2
	Keedetud riis (mahe)	130	168.20	3.28	1.41	35.49	
	Peet	50	21.50	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	30	89.91	2.56	1.27	16.34	1,2,7
KOLMAPÄEV KOKKU:			468.24	14.58	17.48	63.24	
KOOLIEINE	Tatar hakklihaga	200	295.61	11.53	12.42	35.88	
	Kaalikas	50	15.30	0.50	0.15	3.65	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	30	89.91	2.56	1.27	16.34	1,2,7
NELJAPÄEV KOKKU:			431.81	14.74	17.01	56.82	
KOOLIEINE	Kana-koorekaste	130	151.84	8.45	10.33	6.69	1,2
	Keedetud spagetid (mahe)	130	89.68	2.96	1.39	15.95	1
	Punane kapsas	50	13.05	0.80	0.10	2.70	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
	Hibiskuse tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49	
	Leivatoode	30	89.91	2.56	1.27	16.34	1,2,7
REEDE KOKKU:			390.83	14.82	16.12	46.42	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			428.66	13.72	14.18	61.61	