

Tartu Veeriku kooli koolieine menüü 20.03-24.03.2023 I kooliastmele 7-9 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Rassolnik lihata (mahe kartulid, porgand)	200	126.71	3.16	2.54	24.41	1,9
	Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36	2
	Marja-kamasmuuti	130	116.25	3.97	2.47	19.77	1,2
	Röstitud kaerahelbed	20	82.92	2.33	2.81	12.73	1,2
	Leivatoode	30	89.91	2.56	1.27	16.34	1,2,7
ESMASPÄEV KOKKU:			436.18	12.30	11.08	73.62	
KOOLIEINE	Kartuliroog hakklihaga (mahe kartulid)	200	231.69	8.03	8.14	32.60	
	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
TEISIPÄEV KOKKU:			374.09	11.54	12.68	54.24	
KOOLIEINE	Köögivilja vokiroom	130	69.68	1.88	3.70	8.84	
	Keedetud riis (mahe)	130	168.20	3.28	1.41	35.49	
	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	30	89.91	2.56	1.27	16.34	1,2,7
KOLMAPÄEV KOKKU:			402.02	8.18	9.48	71.93	
KOOLIEINE	Sealiha ahjuroog (mahe kartulid)	200	219.79	13.20	10.21	19.71	2,3
	Valge redis	50	7.85	0.50	0.05	1.75	
	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
NELJAPÄEV KOKKU:			411.76	17.18	15.00	52.10	
KOOLIEINE	Ungaripärane kanapajaroog	130	142.81	7.48	9.97	6.48	
	Keedetud tatar	130	155.00	5.41	1.82	30.17	
	Porgand (mahe)	50	16.85	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
	Kummeli 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:			450.93	16.00	16.29	61.57	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			415.00	13.04	12.91	62.69	