

Tartu Veeriku kooli koolieine menüü 27.03-31.03.2023 I kooliastmele 7-9 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Peedisupp (mahe kartulid, porgand)	200	143.63	1.94	8.22	16.01	
	Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36	2
	Banaan	100	104.00	1.20	0.30	24.30	
	Leivatoode	40	119.88	3.41	1.69	21.79	1,2,7
ESMASPÄEV KOKKU:			387.91	6.83	12.21	62.46	
KOOLIEINE	Tatra - köögiviljasegadi (mahe porgand)	200	277.53	6.96	11.33	39.03	
	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
TEISIPÄEV KOKKU:			413.73	10.17	15.92	59.97	
KOOLIEINE	Hakklihakaste (mahe veisehakklihast)	130	133.74	4.94	9.45	7.62	1,2
	Keedetud pärl kuskuss	130	162.97	4.99	3.38	28.43	1
	Kõrvits	50	10.00	0.40	0.05	2.40	
	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:			427.62	13.05	17.32	55.74	
KOOLIEINE	Mulgipuder sealihaga (mahe kartulid)	200	242.92	15.80	8.59	26.67	1,2
	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	30	89.91	2.56	1.27	16.34	1,2,7
NELJAPÄEV KOKKU:			418.56	19.23	13.02	56.22	
KOOLIEINE	Karrine kalkuni - juustukaste	130	127.03	8.85	6.88	7.82	1,2
	Keedetud makaronid (mahe)	130	207.58	5.41	3.82	37.18	1
	Kapsas	50	11.95	0.55	0.10	2.70	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
	Piparmündi tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49	
	Leivatoode	20	59.94	1.71	0.85	10.90	1,2,7
REEDE KOKKU:			452.87	16.56	14.68	63.32	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			420.14	13.16	14.63	59.54	