

Tartu Veeriku kooli koolieine menüü 30.01-03.02.2023 I kooliastmele 7-9 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Kaalikapüreesupp ( mahe kartulid, porgand )	200	132.77	2.24	8.29	13.71	2
	Röstitud sepikukuubikud	10	40.16	1.21	0.44	7.40	1,2
	Kohupiimakreem maasikatega	130	134.75	11.54	0.98	19.93	2
	Leivatoode	30	89.91	2.56	1.27	16.34	1,2,7
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>397.59</b>	<b>17.55</b>	<b>10.97</b>	<b>57.38</b>	
KOOLIEINE	Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga ( mahe kartulid )	200	297.71	12.76	12.46	35.02	2
	Porgand ( mahe )	50	16.85	0.50	0.20	3.85	
	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>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>468.71</b>	<b>15.89</b>	<b>16.99</b>	<b>64.07</b>	
KOOLIEINE	Ungaripärane kanapajaroo	130	142.81	7.48	9.97	6.48	
	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
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	20	59.94	1.71	0.85	10.90	1,2,7
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>411.94</b>	<b>13.01</b>	<b>15.44</b>	<b>56.22</b>	
KOOLIEINE	Makaronid sealihaga ( mahe makaronid )	200	285.40	11.60	9.45	38.26	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
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	30	89.91	2.56	1.27	16.34	1,2,7
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>419.35</b>	<b>15.12</b>	<b>13.99</b>	<b>58.25</b>	
KOOLIEINE	Kodune hakklihakaste ( mahe veisehakklihast )	130	98.02	7.38	5.67	4.73	1,2
	Keedetud tatar	130	155.00	5.41	1.82	30.17	
	Peet	50	21.50	0.80	0.10	4.35	
	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
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>410.79</b>	<b>16.20</b>	<b>11.89</b>	<b>60.31</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>421.68</b>	<b>15.55</b>	<b>13.86</b>	<b>59.25</b>	