

## Teemapäevad Tähed taldrikus

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 05.06-09.06.2023 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kanaguljašš	150	179	9.73	9.58	13.65	1,2
	Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud riis ( mahe )	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	100	31	1.28	1.22	7.13	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Hibiskuse tee	150	18	0.00	0.00	4.49	
	Pria piimatooted ( piim mahe, keefir )	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	65	189	5.48	2.67	33.98	1,2
	Pria Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria Värske kurk	100	10	0.6	0.1	2.1	
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>657</b>	<b>23.02</b>	<b>20.51</b>	<b>100.04</b>	
Köögivilja - läätseguljašš ( mahe läätsed )		150	205	7.68	8.11	23.3	
<b>Amani Kiivikas road</b>							
KOOLILÕUNA	<b>Kreemine püreesupp kalkunilihaga</b>	250	159	11.88	7.32	12.24	2
	Röstitud sepikukuubikud	5	20	0.61	0.22	3.70	1,2
	Jogurti - maasikatarretis	150	157	4.79	5.06	22.92	2
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted ( piim mahe, keefir )	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	70	203	5.90	2.87	36.60	1,2
	Pria Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>676</b>	<b>29.26</b>	<b>19.81</b>	<b>96.13</b>	
Kreemine püreesupp		250	123	3.21	7.29	12.09	2
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast ( mahe veisehakklihast )	50	90	9.01	3.72	5.17	1,3
	Piimakaste ( mahe piim )	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud kartulid ( mahe )	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud läätsed ( mahe )	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	100	37	2.02	0.28	7.88	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Pria piimatooted ( piim mahe, keefir )	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	50	145	4.22	2.05	26.14	1,2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
Pria Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>732</b>	<b>28.58</b>	<b>19.80</b>	<b>111.79</b>	
Köögiviljakotlet		50	61	1.28	2.58	8.7	1,3
<b>Amani Kiivikas road</b>							
KOOLILÕUNA	Kalasuup juustuga ( mahe kartulid )	250	231	8.99	14.66	17.31	2,4
	<b>Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega</b>	130	154	7.16	3.21	24.29	1,2
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted ( piim mahe, keefir )	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	65	189	5.48	2.67	33.98	1,2
	Pria Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Pria Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>640</b>	<b>23.01</b>	<b>21.36</b>	<b>91.41</b>	
Värskekapsasuup lihata		250	126	2.19	6.53	15.91	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid sinepiga	50	93	10.13	5.62	0.74	10
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1,2
	Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
	Keedetud kartulid ( mahe )	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Hiinakapsas, kurk, redis, kõrvits	100	17	1.00	0.15	3.40	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Piparmündi tee	150	18	0.00	0.00	4.49	
	Pria piimatooted ( piim mahe, keefir )	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	50	145	4.22	2.05	26.14	1,2
	Pria Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Pria Salatiled	100	19	1.28	1.81	4.32		
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>651</b>	<b>25.78</b>	<b>25.66</b>	<b>85.79</b>	
Brokoli-juustu kotletid		50	85	4.26	2.9	10.85	1,2,3
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>671</b>	<b>25.93</b>	<b>21.43</b>	<b>97.03</b>	