

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 06.02-10.02.2023 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	102	10.97	6.54	0.01	
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1,2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud makaronid (mahe)	50	80	2.08	1.47	14.30	1
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Porgand (mahe), värsked kapsas, tomat, oad	100	25	1.12	0.23	5.42	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahlajook)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	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)	45	129	3.75	1.78	23.31	1,2
	Pria Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Pria Kaalikas	100	31	1	0.3	7.3		
ESMASPÄEV KOKKU:			655	30.73	18.87	91.62	
Läätsed tomati ja karriga (mahe läätsed)		150	177	10.09	5.93	21.47	9
KOOLILÕUNA	Aedviljasupp kalkunilihaga (mahe kartulid, porgand)	250	238	10.90	16.41	13.03	2
	Kohupiimavaht	75	140	4.86	5.40	17.21	2
	Maasikakissell	75	59	0.13	0.02	14.48	
	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)	35	100	2.91	1.39	18.13	1,2
	Pria Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42	
Pria Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
TEISIPÄEV KOKKU:			672	24.42	27.59	83.61	
Porgandi - õuna püreesupp (mahe porgand)		250	190	1.72	15.28	13.03	2
KOOLILÕUNA	Lõhefileetükid seesamiseemnetega	50	99	9.43	6.92	0.07	11,4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	
	Peet, mais, valge redis, salatitehede segu	100	45	1.76	1.29	9.65	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kummeli tee	150	18	0.00	0.00	4.49	
	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)	40	115	3.33	1.58	20.72	1,2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Pria Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
KOLMAPÄEV KOKKU:			667	23.42	24.35	94.70	
Köögiviljakotlet (mahe porgand)		50	61	1.28	2.58	8.7	1,3
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga (mahe kartulid, porgand)	250	191	9.99	7.63	21.59	1
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Õuna - rukkikook	100	323	4.72	10.91	52.80	1,2,3
	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)	40	115	3.33	1.58	20.72	1,2
	Pria Pirm (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Pria Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
NELJAPÄEV KOKKU:			697	19.70	22.64	107.10	
Rassolnik lihata (mahe kartulid, porgand)		250	158	3.95	3.17	30.52	1,9
KOOLILÕUNA	Kanamaksakaste	150	243	15.13	16.39	9.24	1,2
	Küpsetatud sibul	50	65	0.87	5.14	4.35	
	Keedetud kartulid (mahe kartulid)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, hernes	100	34	2.08	0.28	6.95	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kodujuust hapukoorega	10	12	1.10	0.50	0.24	2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
	Pria piimatooted (piim mahe, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	45	129	3.75	1.78	23.31	1,2
	Pria Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Pria Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
REEDE KOKKU:			739	29.62	30.76	90.28	
Oakotlet (mahe punane uba)		50	66	2.51	1.79	9.59	1,10
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			686	25.58	24.84	93.46	