

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 06.03-10.03.2023 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kanalihatükid	50	72	11.61	2.56	0.50	
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe punane peet)	50	30	0.96	0.62	5.26	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Kapsas, tomat, lillkapsas, oad	100	26	1.02	0.35	6.02	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Hibiskuse 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, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	55	158	4.58	2.18	28.49	1,2
	Pria Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
ESMASPÄEV KOKKU:			683	25.54	25.03	92.65	
	Läätسد tomati ja karriga (mahe läätسد)	150	177	10.09	5.93	21.47	9
KOOLILÕUNA	Hartšo sealihast	250	179	8.96	11.38	10.52	
	Mõnus kohupiimakreem	150	241	6.89	7.59	36.57	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)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
	Pria Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU:			647	21.58	21.93	91.81	
	Tomatine kartuli- ja riisisupp (mahe kartulid, riis)	250	217	3.11	10.42	28.72	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	50	128	7.09	9.19	4.31	1,11,2,3,4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Kartuli - lillkapsapuder (mahe kartulid)	50	43	1.18	1.97	5.57	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Peet, hapukapsas, porgand (mahe), jõhvikad	100	29	1.60	0.22	5.88	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Kummeli tee	150	18	0.00	0.00	4.49	
	Pria piimatooted (piim mahe, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU:			711	21.65	30.58	90.13	
	Kikerhemepikkpoiss	50	70	2.86	1.89	9.42	1
KOOLILÕUNA	Kartuli - frikadellisupp (mahe kartulid, veisehakkliha)	250	203	11.62	9.82	17.94	1,3
	Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
	Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
	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)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
	Pria Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU:			680	26.13	19.47	102.00	
	Peedisupp (mahe kartulid, porgand)	250	180	2.42	10.27	20.01	
KOOLILÕUNA	Kalkuniliihatükid ürtidega	50	77	10.28	3.76	0.46	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Keedetud makaronid (mahe)	50	80	2.08	1.47	14.30	1
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Hiina kapsas, redis, mais, porgand (mahe)	100	42	1.66	0.40	8.78	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Mahlajook (õunamahlajook)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (piim mahe, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
	Pria Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria Salatilehed	100	19	1.28	1.81	4.32	
REEDE KOKKU:			695	30.18	22.21	98.05	
	Köögiviljakotlet (mahe porgand)	50	61	1.28	2.58	8.7	1,3
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			683	25.02	23.84	94.93	