

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 13.02-17.02.2023 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Bolognese kaste ( mahe veisehakklihast )	150	179	11.36	8.16	15.67	1
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud spagetid ( mahe )	50	34	1.14	0.53	6.14	1
	Kapsas, oad, värsked kurk, peet	100	27	1.35	0.15	6.00	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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 mahe, keefir )	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	55	158	4.58	2.18	28.49	1,2
	Pria Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Pria Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>644</b>	<b>24.59</b>	<b>18.05</b>	<b>99.64</b>	
	Köögiviljablognese ( mahe porgand )	150	62	2.57	0.40	12.86	9
KOOLILÕUNA	Lihne kalasupp ( mahe kartulid, porgand )	250	177	7.25	10.22	14.94	4
	Mustsõstrakreem riisiga	130	248	2.33	12.20	31.30	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)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
	Pria Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>728</b>	<b>21.15</b>	<b>29.13</b>	<b>96.19</b>	
	Köögiviljasupp lihata ( mahe kartulid, porgand )	250	141	2.08	9.13	14.58	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid sinepiga	50	93	10.13	5.62	0.74	10
	Piimakaste ( mahe piim )	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
	Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kartulipuder ( mahe kartulid )	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Punane peakapsas, redis, kaalikas, hernes	100	40	2.20	0.32	8.50	
	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	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	Pria piimatooted ( piim mahe, keefir )	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	55	158	4.58	2.18	28.49	1,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Pria Porgand ( mahe )	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>697</b>	<b>26.46</b>	<b>24.82</b>	<b>95.89</b>	
	Kartulipannkook ( mahe kartulid )	50	69	1.71	2.39	10.34	1,2,3
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp ( mahe kartulid, porgand )	250	152	12.13	6.47	12.41	
	Sepikuvorm kõrvitsa, õuna ja jõhvikatega	100	226	4.59	3.84	42.32	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 )	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
	Pria Õun ( mahe )	70	28	0.14	0.25	6.93	
Pria Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>647</b>	<b>26.86</b>	<b>16.53</b>	<b>98.40</b>	
	Lillkapsapüreesupp	250	122	2.45	10.19	6.73	2
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	50	103	7.28	5.78	5.50	1,11,3
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
	Keedetud kartulid ( mahe )	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud läätsed ( mahe )	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Jääsalat, peet, mais, porgand ( mahe )	100	46	1.93	0.40	9.22	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Mahlajook ( mahe õunamahlajook )	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted ( piim mahe, keefir )	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	45	129	3.75	1.78	23.31	1,2
	Pria Pirn ( mahe )	70	30	0.28	0.28	7.42	
Pria Salatilehed	100	19	1.28	1.81	4.32		
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>683</b>	<b>24.36</b>	<b>26.42</b>	<b>91.75</b>	
	Porgandipikkpoiss ( mahe porgand )	50	63	2.18	2.31	8.88	1,2,3
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>680</b>	<b>24.68</b>	<b>22.99</b>	<b>96.37</b>	