

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 13.03-17.03.2023 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune hakklihakaste ( mahe veisehakklihast )	150	113	8.52	6.55	5.45	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud makaronid ( mahe )	50	80	2.08	1.47	14.30	1
	Keedetud läätsed ( mahe )	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Hiinakapsas, kurk, redis, peet	100	22	1.20	0.18	4.38	
	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	
	Mustsõstramorss	150	80	0.41	0.15	20.07	
	Pria piimatooted ( piim mahe, keefir )	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
	Pria Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria Värske lillkapsas	100	22	1.6	0.2	4.6	
	<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>		<b>683</b>	<b>25.63</b>	<b>20.76</b>	<b>100.76</b>	
	Kikerherne - porgandikarri ( mahe porgand )	150	147	4.23	7.52	15.48	
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp ( mahe kartulid, porgand )	250	181	9.27	11.12	12.06	
	Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.71	
	Vahukoore	20	71	0.50	7.00	1.40	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 Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>		<b>709</b>	<b>24.16</b>	<b>24.75</b>	<b>98.02</b>	
	Kartuli - läätsesupp ( mahe kartulid, läätsed )	250	220	7.86	8.16	28.2	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	102	10.97	6.54	0.01	
	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 pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Keedetud kartulid ( mahe )	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Salatilehtede segu, redis, porgand ( mahe ), jõhvikas	100	31	1.10	1.35	7.23	
	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
	Mahlajook ( õunamahlajook )	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)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
	Pria Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
Pria Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>		<b>697</b>	<b>25.54</b>	<b>27.43</b>	<b>92.43</b>		
	Porgandikotlet seesamiseemnetega ( mahe porgand )	50	75	1.77	4.83	6.56	1,11,2,3
KOOLILÕUNA	Koorene lõhesupp ( mahe kartulid, porgand )	250	175	9.83	7.86	17.52	2,4
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	186	5.58	4.70	31.31	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 )	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria Porgand ( mahe )	100	34	1.00	0.40	7.70	
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>		<b>679</b>	<b>27.01</b>	<b>19.29</b>	<b>102.09</b>		
	Koorene kõogiviljasupp ( mahe kartulid, porgand )	250	136	2.05	8.99	12.78	2
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	50	84	10.15	4.51	0.73	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
	Kartulipuder ( mahe kartulid, piim )	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jääsalat, porgand ( mahe ), mais, peet	100	44	1.78	0.44	8.98	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Roheline tee	150	24	0.00	0.00	5.99	
	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)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
	Pria Õun ( mahe )	70	28	0.14	0.25	6.93	
Pria Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
<b>REEDE KOKKU:</b>		<b>629</b>	<b>24.03</b>	<b>23.31</b>	<b>83.50</b>		
	Maisi- oapihv	50	76	2.64	2.31	11.29	3
<b>NADALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>679</b>	<b>25.27</b>	<b>23.11</b>	<b>95.36</b>		