

Eesti teemapäevad

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 20.02-24.02.2023 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkuniliihatükid ürtidega	50	77	10.28	3.76	0.46	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Teräsüük ehk kruubiroog ubade ja kapsaga(Võru)	50	67	2.22	2.06	10.73	1
	Porgand (mahe), tomat, redis, värske kurk	100	26	1.54	0.26	5.49	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Mahlajook (mahe mustsõstrajook)	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)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
	Pria Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Pria Kõrvits	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU:			645	25.68	22.10	89.30	
Mögin ehk hautatud kõögiviljad (Raplamaa)	150	109	3.90	4.96	14.18	1,2	
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga (Võru)	250	246	13.24	10.42	27.09	1
	Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	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	4.62	3.75	6.84	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
	Pria Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU:			730	26.92	26.92	98.79	
Hernesupp lihata	250	223	5.9	10.71	28.11	1	
KOOLILÕUNA	Räimevorm (Lääne)	50	55	5.98	2.59	1.96	1,2,3,4
	Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
	Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Kartuli-kaalikatamp (Mulgimaa) (mahe kartulid)	50	42	0.78	2.29	5.17	2
	Rohelised herned, kõrvits, lillkapsas, porgand (mahe)	100	44	1.76	1.37	9.68	
	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	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
	Pria piimatooted (piim mahe, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	55	158	4.58	2.18	28.49	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:			703	25.20	24.74	97.40	
Kapsakotlet	50	57	1.38	2.57	7.38	1,2,3	
KOOLILÕUNA	Kana - klimbisupp (Karksi mulkide toit) (mahe kartulid, porgand)	250	301	11.83	18.33	23.31	1,2,3
	Kama- kohupiimakreem marjadega (Mulgimaa)	130	189	6.65	2.28	35.42	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)	55	158	4.58	2.18	28.49	1,2
	Pria Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Pria Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40		
NELJAPÄEV KOKKU:			705	24.90	23.38	100.26	
Kartuli-klimbisupp (mahe kartulid, porgand)	250	263	5.75	10.61	37.35	1,2,3	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU:							
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			696	25.68	24.29	96.44	