

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 20.03-24.03.2023 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.27	3.76	0.35	
	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 riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Redis, brokoli, peet, mais	100	47	2.17	0.36	9.56	
	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	
	Mahlajook (mustsõstra mahlajook)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	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 Punane kapsas	100	26	1.60	0.20	5.40		
ESMASPÄEV KOKKU:			672	26.20	22.62	94.52	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe läätсед)		150	186	8.94	7.91	20.72	2
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartulid)	250	289	12.62	12.71	32.01	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
	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	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	TEISIPÄEV KOKKU:			660	20.17	19.84	102.78
Seljanka lihata (mahe kartulid)		250	188	2.35	10.07	22.73	
KOOLILÕUNA	Ahjulõhefileetükid	50	117	11.14	8.02	0.27	4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud läätсед (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet, kaalikas, porgand (mahe), jõhvikad	100	31	1.25	0.40	7.00	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Punasesõstramorss	150	79	0.52	0.26	19.06	
	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 Pim (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Pria Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU:			710	28.97	22.88	99.78	
Brokoli-juustu kotletid		50	85	4.26	2.90	10.85	1,2,3
KOOLILÕUNA	Kana-köögiviljasupp (mahe kartulid, porgand)	250	199	12.36	10.30	15.28	
	Maasika-jogurtidessert	130	194	2.59	6.20	31.71	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)	30	86	2.50	1.19	15.54	1,2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU:			663	24.13	22.09	94.18	
Köögiviljapüreesupp (mahe kartulid, porgand)		250	100	2.07	4.62	13.4	2
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	93	10.31	3.49	4.93	1,2,3
	Koorekaste peterselliga	100	108	1.41	9.11	5.47	1,2
	Ahjuorgandi ribad (mahe porgand)	50	25	0.58	0.90	4.37	
	Kartulipuder (mahe kartulid, piim)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Valge peakapsas, redis, kaalikas, hernes	100	40	2.08	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	
	Piparmündi 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
	Pria Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Pria Salatilehed	100	19	1.28	1.81	4.32		
REEDE KOKKU:			665	24.63	26.88	88.67	
Läätsepikkpoiss (mahe läätсед)		50	175	7.18	2.28	30.01	1
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			674	24.82	22.86	95.99	