

Poola teemapäevad

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 27.03-31.03.2023 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kapsad sealihaga ja seentega/ BIGOS	150	130	7.71	7.35	8.90	
	Aurutatud brokoli ja porgandi segu (mahe porgand)	50	16	1.01	0.18	3.26	
	Keedetud makaronid (mahe)	50	80	2.08	1.47	14.30	1
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Kurk, peet, hiina kapsas, mais	100	43	1.70	0.34	8.68	
	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	
	Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Pria piimatooted (piim mahe, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.9	1,2
	Pria Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
ESMASPÄEV KOKKU:			653	21.54	17.98	104.54	
Taimne bigos/ bigos-jarski		150	93	1.88	5.58	9.59	
KOOLILÕUNA	Kalasupp poola moodi/ ZUPA RYBNA	250	173	8.64	10.72	11.88	4
	Riisiroog õuntega/ RYŻ Z JABŁKAMI	150	217	3.48	10.88	26.05	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	4.62	3.75	6.84	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
TEISIPÄEV KOKKU:			669	22.87	27.74	83.92	
Selleri kreemsupp/ ZUPA-KREM Z SELERA		250	141	2.8	7.56	16.95	2;9
KOOLILÕUNA	Kalkun mädarõikakastmes/ INDYK W SOSIE CHRZANOWYM	150	168	13.63	10.02	6.24	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Valge peakapsas, porgand (mahe), peet, tomat	100	31	1.42	0.28	6.48	
	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 (õumamahlajook)	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 Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria Värske lillkapsas (mahe)	100	22	1.60	0.20	4.60	
KOLMAPÄEV KOKKU:			658	29.56	20.21	90.82	
Kikerherne kotlet ehk falafel		50	60	2.72	0.62	10.20	1
KOOLILÕUNA	Oasupp kanaga/ ZUPA FASOLOWA	250	305	11.13	18.11	26.56	1
	Poola juustukook punase sõstradega/ Sernik z porzeczkami	100	180	12.14	1.74	28.54	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)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
	Pria Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
NELJAPÄEV KOKKU:			723	29.64	23.04	102.01	
Poola kartulisupp/ KARTOFLANKA		250	148	2.87	6.55	20.41	1;2;9
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss munaga / Pieczeń rymska	50	79	7.83	3.12	4.74	1;10;2;3
	Koore - sinepikaste	100	117	1.24	10.21	5.20	1,10,2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe punane peet)	50	30	0.96	0.62	5.26	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Salatilehtede segu, porgand (mahe), aurutatud brokoli, kaalikas	100	28	1.67	1.23	6.09	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
	Pria Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
REEDE KOKKU:			710	24	28	95	
Kartulipannkook / PLACKI ZIEMNIACZANE (mahe kartulid)		50	69	1.71	2.39	10.34	1,2,3
NADALA KESKMINE KOKKU:			683	25.44	23.43	95.23	