

Teemapäevad Tähed taldrikus

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 29.05-02.06.2023 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Sealihasrooganoov	150	162	8.99	10.56	8.40	
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Jääsalat, porgand, redis, hernes	100	34	2.08	0.28	6.95	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook (mahe õunamahlajook)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted (piim mahe, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	50	145	4.22	2.05	26.14	1,2
	Pria Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
ESMASPÄEV KOKKU:			658	22.43	20.39	99.01	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe läätсед)		150	186	8.94	7.91	20.72	2
Johandra-Lisett Iljušin road							
KOOLILÕUNA	Kana - nuudlisupp (mahe kartulid)	250	328	12.92	17.08	31.37	1,9
	Mango - chia magustoit	120	86	3.65	3.46	11.42	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), sh rukkileib	50	145	4.22	2.05	26.14	1,2
	Pria Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	TEISIPÄEV KOKKU:			693	26.27	26.93	89.20
Köögiviljasupp kikerhernestega (mahe kartulid)		250	166	3.33	8.09	20.73	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	50	104	7.78	6.14	4.31	1,11,2,3,4
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Ahjukurvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
	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
	Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	100	45	1.76	1.29	9.65	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Kummeli tee	150	18	0.00	0.00	4.49	
	Pria piimatooted (piim mahe, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	65	189	5.48	2.67	33.98	1,2
	Pria Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Pria Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
KOLMAPÄEV KOKKU:			693	22.94	27.11	94.16	
Porgandipikkpoiss		50	63	2.18	2.31	8.88	1,2,3
KOOLILÕUNA	Kartuli - frikadellisupp (mahe kartulid)	250	203	11.62	9.82	17.94	1,3
	Kuldne sepikuvorm	120	297	5.99	5.33	57.01	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), sh rukkileib	40	116	3.37	1.64	20.91	1,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Pria Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU:			683	22.85	17.40	111.41	
Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga		250	123	3.69	6.41	14.42	2
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.27	3.76	0.35	
	Hapukoore - mädarõikakaste	100	88	1.04	6.35	7.12	1,2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Ahjupartulid ürtidega (mahe kartulid)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Porgand, hapukapsas, tomat, oad	100	25	1.12	0.23	5.42	
	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
	Vesi	150	0	0.00	0.00	0.00	
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahlajook)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted (piim mahe, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	50	145	4.22	2.05	26.14	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:			673	28.62	23.57	87.26	
Oakotlet (mahe uba)		50	66	2.51	1.79	9.59	1,3
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			680	24.62	23.08	96.21	