

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 29.08-02.09.2022 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA							
		ESMASPÄEV KOKKU:		0	0.00	0.00	0.00
KOOLILÕUNA							
		TEISIPÄEV KOKKU:		0	0.00	0.00	0.00
KOOLILÕUNA							
		KOLMAPÄEV KOKKU:		0	0.00	0.00	0.00
KOOLILÕUNA							
		NELJAPÄEV KOKKU:		0	0.00	0.00	0.00
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.28	3.76	0.46	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
	Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Keedetud läätsed	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Hapukapsas jõhvikatega, oad, peet	100	30	1.20	0.30	6.45	
	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	
	Roheline tee	150	24	0.00	0.00	5.99	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
	REEDE KOKKU:		689	28.99	21.22	95.90	
Kikerherne kotlet ehk falafel	50	60	2.72	0.62	10.2	1	
NADALA KESKMINE KOKKU:			138	5.80	4.24	19.18	