

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 30.01-03.02.2023 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kana-koorekaste	150	175	9.75	11.92	7.72	1,2
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Porgand (mahe), kõrvits, kaalikas, varsseller	100	25	0.98	0.25	5.85	9
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Mahlajook (mahe õunamahlajook)	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)	50	143	4.16	1.98	25.9	1,2
	Pria Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
ESMASPÄEV KOKKU:			668	25.17	23.98	89.62	
Läätse ja aedviljakarri (mahe läätsed)		150	271	13.15	12.69	29.38	
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)	150	79	4.74	3.75	6.63	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	35	100	2.91	1.39	18.13	1,2
	Pria Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU:			692	23.66	22.90	101.24	
Seljanka lihata (mahe kartulid)		250	188	2.35	10.07	22.73	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha)	50	90	9.01	3.72	5.17	1,3
	Hapukoore - mädarõikakaste	100	88	1.04	6.35	7.12	1,2
	Ahjūkõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Kartulipuder (mahe kartulid)	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Peet, porgand (mahe), redis, rohelised herned	100	43	2.45	0.35	8.62	
	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)	45	129	3.75	1.78	23.31	1,2
	Pria Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Pria Värske lillkapsas (mahe)	100	22	1.60	0.20	4.60		
KOLMAPÄEV KOKKU:			692	23.95	22.93	102.50	
Läätsepikkpoiss (mahe läätsed)		50	90	3.76	2.2	13.93	1
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe kartulid, porgand)	250	193	10.09	11.79	12.87	4
	Vanilje panna cotta marjadega	150	334	6.31	15.39	42.11	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)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
	Pria Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Pria Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU:			735	21.80	29.95	96.22	
Köögiviljapüreesupp (mahe kartulid, porgand)		250	100	2.07	4.62	13.4	2
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.27	3.76	0.35	
	Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1,2
	Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Porgand (mahe), kaalikas, redis, salatilehtede segu	100	25	1.10	1.22	6.05	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Roheline tee	150	24	0.00	0.00	5.99	
	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)	70	201	5.83	2.77	36.25	1,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
Pria Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40		
REEDE KOKKU:			687	27.42	23.24	97.79	
Peedi-kikerherne kottlet		50	62	2.84	0.58	10.44	1
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			695	24.40	24.60	97.47	