

Tartu Veeriku Kooli koolilõuna menüü 04.12- 10.12		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga (mahe sibul)	50	95	11,63	5,12	0,74	10
	Bechamelli kaste (mahe piim)	100	70	3,41	2,37	9,09	1;2
	Aurutatud liikapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Hiinakapsas, peet, paprika, redis (mahe peet, paprika)	100	27	1,32	0,20	5,45	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	174	5,06	2,46	31,37	1;2
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
ESMASPÄEV KOKKU :			659	32,31	18,31	91,03	
Värskekapsa-läätsesautis (mahe läätsed, porgand)		150	137	6,52	4,39	17,37	
KOOLILÕUNA	Borš veiselihaga (mahe peet, kartul, porgand, sibul)	250	204	7,25	11,71	17,99	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Marja- rukkivaht	100	127	1,06	0,24	30,34	1
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250	0	0	0	0	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0,16	0,02	7,52	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	189	5,48	2,67	33,98	1;2
	Kiivi (mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
TEISIPÄEV KOKKU :			643	16,31	19,16	102,25	
Porgandi - õuna püreesupp (mahe porgand, õun)		250	250	6,31	15,96	18,60	2
Rõstitud sepikukuubikud		20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud lõhefilee	50	131	10,31	9,93	0,14	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
	Aurutatud mais	50	49	1,51	0,39	10,35	
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Punane kapsas, hernes, porgand, spinat (mahe punane kapsas, porgand)	100	37	2,42	0,38	7,10	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Kodujuust	10	10	1,40	0,40	0,24	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	116	3,37	1,64	20,91	1;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
KOLMAPÄEV KOKKU :			721	26,78	28,97	92,35	
Peedi-kikerherne kotlet (mahe peet, sibul)		50	62	2,84	0,58	10,44	1
KOOLILÕUNA	Kalkuni-kikerhemesupp (mahe porgand, kartul)	250	192	11,55	8,96	15,78	
	Maasika-jogurtidessert (mahe maasikas, m/a jogurt)	130	159	4,56	8,34	16,26	2
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250	104	10,32	4,20	6,24	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Soe piparmündi - marjajook	150	36	0,25	0,09	9,05	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	116	3,37	1,64	20,91	1;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
NELJAPÄEV KOKKU :			707	31,49	23,78	91,96	
Läätsse-kõõgiviljapüreesupp (mahe läätsed, porgand, sibul)		250	183	5,12	12,40	14,33	2
Rõstitud sepikukuubikud		20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna)	50	103	7,28	5,78	5,50	1;11;3
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2,14	6,35	6,07	1;2
	Aurutatud rohelised oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Peet, kaalikas, tomat, redis (mahe peet, kaalikas, tomat)	100	27	1,08	0,20	5,98	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	174	5,06	2,46	31,37	1;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :			676	22,27	22,25	99,71	
Kõõgivilja - ricotta kotlet (mahe suvikõrvits, porgand, sibul, muna)		50	54	3,90	1,47	6,76	1;2;3
NADALA KESKMINNE KOKKU:			681	25,83	22,49	95,46	

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Öhne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar

Teemapäevad: Jõulude maitserännak

Tartu Veeriku Kooli koolilõuna menüü 11.12- 17.12		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Värskekapsa - veisehakklihahautis (mahe veisehakkliha, porgand)	150	126	8,21	7,92	6,81	
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Jääsalat, porgand, rohelistes oad, peet (mahe porgand, peet)	100	30	1,35	0,22	6,45	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Kodujuust	10	10	1,40	0,40	0,24	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	145	4,22	2,05	26,14	1;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Värske paprika (mahe)	100	28	1,10	0,20	6,40	
ESMASPÄEV KOKKU :			660	22,78	20,60	100,32	
Karjuse pirukas punaste läätsedega (Inglismaa) (mahe porgand, kartul, piim, läätsed)		250	178	7,12	2,50	33,44	2;9
KOOLILÕUNA	Kalasupp poola moodi (mahe porgand, kartul)	250	173	8,64	10,72	11,88	4
	Jõuluplaadikook (Saksa) (mahe muna, keefir)	80	248	3,85	9,60	37,70	1;2;3
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250	104	10,32	4,20	6,24	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	116	3,37	1,64	20,91	1;2
	Kiivi (mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
	TEISIPÄEV KOKKU :		726	27,98	26,88	96,72	
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhemestega		250	153	6,22	4,88	21,28	1
Rõstitud sepikukuubikud		20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10,46	3,70	0,07	
	Kreeka tomatikaste (mahe porgand, sibul)	100	56	1,01	2,63	7,41	
	Aurutatud brokoli (mahe)	50	15	1,53	0,17	2,68	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Punane kapsas, hernes, porgand, spinat (mahe punane kapsas, porgand)	100	37	2,42	0,38	7,10	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	160	4,64	2,26	28,75	1;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
	KOLMAPÄEV KOKKU :		699	31,00	20,14	98,86	
Kapsa - risikotlet (mahe muna, piim)		50	59	1,78	2,09	8,52	1;2;3
KOOLILÕUNA	Minestroone kalkunilihaga (mahe porgand, kartul, sibul, spagetid)	250	178	10,44	7,53	17,90	1;9
	Riisipuder (Rootsi) (mahe riis, piim)	75	96	2,04	4,24	12,35	2
	Puuviljasupp (Rootsi)	75	82	0,36	0,11	19,82	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250	0	0	0	0	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	218	6,32	3,08	39,21	1;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Värske lillkapsas (mahe)	100	22	1,60	0,20	4,60	
	NELJAPÄEV KOKKU :		650	21,00	15,55	107,51	
Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega (mahe kartul)		250	143	3,07	9,04	13,41	2
KOOLILÕUNA	Pikitud seapraad (Poola)	50	117	9,36	7,68	2,89	10
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Hautatud punane kapsas (mahe punane kapsas)	50	32	0,72	0,09	7,47	
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Kaalikas, mais, kurk, rukola	100	42	1,80	0,47	8,45	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	145	4,22	2,05	26,14	1;2
	Arbuus	70	24	0,35	0,21	5,04	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
	REEDE KOKKU :		728	23,58	29,05	95,70	
Kõõgivilja - paprikakotlet (mahe porgand, muna)		50	71	2,24	2,39	11,27	3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			693	25,27	22,44	99,82	

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õne seepik, Eesti Pagar; Rukkiseepik, Eesti Pagar; Täisteraseepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar

Tartu Veeriku Kooli koolilõuna menüü 18.12- 24.12		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10,28	3,76	0,38	
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
	Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis (mahe peet)	100	25	1,25	0,18	5,05	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	174	5,06	2,46	31,37	1;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
ESMASPÄEV KOKKU :			670	25,10	25,02	87,82	
	Mehhiko oapada (mahe porgand, sibul)	150	96	4,39	0,64	16,86	
KOOLILÕUNA	Kana-köögiviljasupp (mahe porgand, kartul)	250	288	9,58	21,57	15,58	
	Jõulu kohupiimamais	130	295	8,28	13,92	33,43	1;2
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250	0	0	0	0	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	87	2,53	1,23	15,68	1;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
TEISIPÄEV KOKKU :			741	21,57	37,24	82,11	
	Kreemjas kaunviljasupp riisiga (mahe porgand, riis, sibul)	250	308	13,82	9,69	47,59	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
KOOLILÕUNA	Seapraad praeleemekastmega	150	240	17,52	16,39	6,03	1;10
	Hautatud hapukapsas	50	47	0,55	1,86	7,13	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Punane kapsas, paprika, porgand, spinat (mahe punane kapsas, paprika, porgand)	100	26	1,40	0,32	5,30	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Kodujuust	10	10	1,40	0,40	0,24	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Marjamorss	150	63	0,23	0,02	15,00	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	145	4,22	2,05	26,14	1;2
	Mandariin (mahe)	70	21	0,49	0,07	4,97	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			741	31,35	27,94	93,26	
	Herne-kartulikotlet (mahe kartul, muna, sibul)	50	85	3,37	3,06	11,93	1;11;3
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			717	26,01	30,07	87,73	

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar