

Tartu Veeriku kooli koolieine menüü 22.05-26.05.2023   kooliastmele 7-9 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLEINE	Tomatine köögiviljasupp pärlkuskussiga	200	220.32	8.05	6.93	33.04	1,9
	Banaani-maasika kakaosmuuti	150	104.39	4.19	3.08	14.67	2
	Leivatoode	30	87.02	2.53	1.23	15.68	1;2
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>411.73</b>	<b>14.77</b>	<b>11.24</b>	<b>63.40</b>	
KOOLEINE	Kana-lillkapsahautis	130	131.71	11.32	7.44	6.04	
	Ahjukartulid ürtidega ( mahe kartulid )	130	168.27	3.70	3.55	31.35	
	Peet	50	21.50	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
	Mahlajook ( mahe mustsõstra mahlajook )	150	36.10	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	20	58.01	1.69	0.82	10.46	1;2
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>443.73</b>	<b>17.57</b>	<b>14.97</b>	<b>61.05</b>	
KOOLEINE	Kaliforniapärane sealihakaste	130	177.93	8.48	13.52	6.27	1,7
	Keedetud tatar	130	155.00	5.41	1.82	30.17	
	Kapsas	50	11.95	0.55	0.10	2.70	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	20	58.01	1.69	0.82	10.46	1;2
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>433.89</b>	<b>16.28</b>	<b>19.43</b>	<b>50.54</b>	
KOOLEINE	Makaronid hakklihaga ( mahe makaronid )	200	255.95	14.43	4.69	38.30	1
	Porgand	50	16.85	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	30	87.02	2.53	1.23	15.68	1;2
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>390.82</b>	<b>17.61</b>	<b>9.29</b>	<b>58.78</b>	
KOOLEINE	Azuu kartulitega ( mahe kartulid )	200	208.41	4.52	6.33	32.32	
	Kõrvits	50	10.00	0.40	0.05	2.40	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
	Roheline tee	150	24.30	0.00	0.00	5.99	
	Leivatoode	40	116.03	3.37	1.64	20.91	1;2
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>386.87</b>	<b>8.34</b>	<b>11.05</b>	<b>61.85</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>413.41</b>	<b>14.91</b>	<b>13.20</b>	<b>59.13</b>	