

## Teemapäevad Tähed taldrikus

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 22.05-26.05.2022 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud riis ( mahe )	50	65	1.26	0.54	13.65	
	Peet, porgand, jääsalat, kaalikas	100	33	1.40	0.32	7.05	
	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 ( piim mahe, keefir )	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	60	174	5.06	2.46	31.37	1,2
	Pria Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Pria Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>662</b>	<b>23.35</b>	<b>23.31</b>	<b>93.10</b>	
Kikerhernekaste		150	182	7.02	7.81	18.39	2
<b>Kelly Sildaru road</b>							
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp ( mahe kartulid )	250	179	9.25	9.30	15.46	4
	<b>Maasikakissell</b>	75	59	0.13	0.02	14.48	
	<b>Kohupiimakreem</b>	75	142	7.38	4.69	17.28	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	55	160	4.64	2.26	28.75	1,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria Varsseller	100	16	1.10	0.20	3.60	9
	<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>666</b>	<b>28.11</b>	<b>20.43</b>	<b>94.05</b>
Brokolipüreesupp		250	185	4.55	11.1	18.69	2
<b>Kelly Sildaru road</b>							
KOOLILÕUNA	Praetud veisemaks	50	89	9.78	4.56	2.29	1
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Küpsetatud sibul	50	34	0.87	1.64	4.35	
	<b>Kartuli - bataadipüree ( mahe kartulid )</b>	50	64	1.10	2.36	9.96	2
	Keedetud läätsed ( mahe )	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet, hapukapsas, tomat, oad	100	35	1.45	0.30	7.48	
	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	
	Punasesõstramorss	150	79	0.52	0.26	19.06	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Pria piimatooted ( piim mahe, keefir )	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti), sh rukkileib	55	160	4.64	2.26	28.75	1,2
	Pria Pim ( mahe )	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>727</b>	<b>28.25</b>	<b>23.54</b>	<b>102.44</b>
Hirsi - porgandikotlet		50	83	1.66	4.77	8.66	1,2,3
<b>Kelly Sildaru road</b>							
KOOLILÕUNA	Kana-kartulisupp riisiga ( mahe kartulid, riis )	250	235	6.05	14.68	20.72	
	Vanilje panna cotta	150	309	6.22	15.38	36.11	2
	Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
	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	45	131	3.79	1.85	23.53	1,2
	Pria Õun ( mahe )	70	28	0.14	0.25	6.93	
Pria Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40		
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>754</b>	<b>17</b>	<b>33</b>	<b>99</b>	<b>0</b>
Kõrvitsapüreesupp		250	179	3.26	11.16	18.89	2,9
KOOLILÕUNA	Kalkunihätükid ürtidega	50	77	10.28	3.76	0.46	
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1,2
	Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Keedetud kartulid ( mahe )	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Hiinakapsas, redis, kurk, porgand	100	20	1.05	0.22	4.12	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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	60	174	5.06	2.46	31.37	1,2
	Pria Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria Kaalikas	100	19	0.70	0.21	3.70	
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>656</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>93</b>	<b>0</b>
Kapsa - riisikotlet		50	80	1.25	5.12	7.44	1,2,3
<b>NADALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>693</b>	<b>24.68</b>	<b>24.10</b>	<b>96.49</b>	