

Tartu Veeriku Kooli koolilõuna menüü 03.06- 07.06		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10,46	3,70	0,07	
	Bechamelli kaste (valge kaste) (mahe piim)	100	70	3,41	2,37	9,09	1;2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	50	13	0,96	0,12	2,76	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	100	25	1,25	0,18	5,05	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	10	55	2,28	4,37	2,48	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)	Kuni 250					
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
ESMASPÄEV KOKKU :			718	31,41	23,64	96,34	
Aedviljakarri ubadega (mahe sibul)		150	152	5,28	8,33	15,87	2
KOOLILÕUNA	Lihtne haklihasupp (mahe kartul, sibul)	250	202	9,50	11,63	15,98	
	Riisipuding õuna ja kaneeliga (mahe õun)	120	232	2,15	9,29	35,19	2
	Pria piimatooted (mahe piim)	150	84	5,47	3,98	6,79	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)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Banaan	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Porgand	100	34	1,00	0,40	7,70	
	TEISIPÄEV KOKKU :			745	21,68	26,68	106,87
Kaalikapüreesupp (mahe kartul, sibul)		250	196	5,11	10,69	19,95	2
Röstitud sepikukuubikud		10	41	2,11	0,65	6,15	1;2
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10,28	3,76	0,38	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	50	49	1,51	0,39	10,35	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Punane kapsas, paprika, porgand, spinat (mahe punane kapsas, paprika)	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)	2	11	0,46	0,87	0,50	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 mustsõstramah)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim)	Kuni 250					
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			653	25,78	21,26	91,96	
Riisikotlet aedviljadega (mahe sibul, muna)		50	84	4,62	3,86	7,83	1;2;3
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga (mahe sibul, kartul)	250	233	15,73	9,56	21,76	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Marja-jogurtkreem	120	130	3,82	6,03	15,43	1;2
	Pria piimatooted (mahe piim)	Kuni 250					
	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)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
	Kiivi (mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
NELJAPÄEV KOKKU :			687	26,99	22,49	95,76	
Kõõgiviljapüreesupp lihata (mahe kartul, sibul, lillkapsas, läätsed)		250	158	5,70	6,86	20,20	2
Röstitud sepikukuubikud		5	21	1,06	0,32	3,07	1;2
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	50	104	7,78	6,14	4,31	1;11;2;3;4
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Ahjuportandi ribad	50	24	0,60	0,71	4,42	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Hiina kapsas, redis, mais, porgand (mahe mais)	100	42	1,66	0,40	8,78	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,82	0,14	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	2	11	0,46	0,87	0,50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook (mahe õunamah)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim)	Kuni 250					
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
REEDE KOKKU :			657	20,94	23,69	91,35	
Kõõgiviljakotlet (mahe kartul, muna)		50	54	1,14	2,57	7,14	1;3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			692	25,36	23,55	96,46	

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; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: