

Tartu Descartes'i kooli koollõuna menüü 11.10-15.10.2021 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kanalihatükid	50	72	11,61	2,56	0,50	
	Karrikaste	100	89	2,74	5,40	7,58	1,2
	Aurutatud mais	50	49	1,51	0,39	10,35	
	Keedetud mahe riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
	Keedetud mahe läätsed	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Hiinakapsas, kurk, redis, peet	100	22	1,20	0,18	4,38	
	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	
	Hibiskuse tee	150	18	0,00	0,00	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,17	2,5	31,3	1,2,3,7
	Apelsin	70	28	0,14	0,25	6,93	
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>713</b>	<b>31,39</b>	<b>20,89</b>	<b>100,68</b>	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri ( mahe läätsed)		150	186	8,94	7,91	20,72	2
KOOLILÕUNA	Borš kalkunilihaga ( mahe kartul, porgand)	250	223	13,34	12,90	14,08	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Kirsitarretis	150	144	4,19	0,01	31,55	
	Vahukoor	20	71	0,50	7,00	1,40	2
	Vesi	150	0	0,00	0,00	0,00	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2,3,7
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Lillkapsas	100	22	1,60	0,20	4,60	
<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>707</b>	<b>25,74</b>	<b>27,03</b>	<b>91,78</b>	
Köögiviljaborš (mahe kartul, porgand)		250	158	2,33	7,8	20,16	
KOOLILÕUNA	Latika hakklihavorm	50	79	8,89	3,91	1,93	1,11,3,4
	Koorekaste peterselliga	100	108	1,41	9,11	5,47	1,2
	Aurutatud rohelistes herned	50	35	2,60	0,20	6,80	
	Keedetud mahe tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Ahjukartulid ürtidega ( mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Jääsalat, peet, mais, porru	100	46	1,93	0,40	9,22	
	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	
	Mahe mustsõstramahlast mahlajook	150	37	0,10	0,04	8,73	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	40	116	3,44	1,67	20,86	1,2,3,7
	Banaan( mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>710</b>	<b>25,00</b>	<b>23,37</b>	<b>103,56</b>	
Kikerherne kotlet ehk falafel( mahe kikerherned)		50	60	2,72	0,62	10,2	1
KOOLILÕUNA	Kõrvitsapüreesupp sealihaga ( mahe kartul, porgand)	250	180	9,35	10,11	14,09	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	80	2,43	0,88	14,80	1,2
	Rabarberi-rukkivaht	100	124	1,68	0,44	29,25	1
	Vesi	150	0	0,00	0,00	0,00	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	150	79	4,74	3,75	6,63	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>654</b>	<b>23,91</b>	<b>17,78</b>	<b>101,15</b>	
Kõrvitsapüreesupp ( mahe kartul, porgand)		250	179	3,26	11,16	18,89	2,9
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast ( mahe veisehakkliha)	50	90	9,01	3,72	5,17	1,3
	Hapukoore-tomatikaste	100	56	1,22	2,65	6,75	1,2
	Aurutatud kollased oad	50	14	0,89	0,05	3,36	
	Keedetud mahe kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Tomat, mahe porgand, kaalikas, hernes	100	38	1,98	0,33	8,07	
	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	
	Jõhvikamorss	150	35	0,15	0,26	8,54	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
Paprika	100	28	1,10	0,20	6,40		
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>635</b>	<b>23,39</b>	<b>19,30</b>	<b>96,49</b>	
Läätsepikkpoiss ( mahe läätsed)		50	175	7,18	2,28	30,01	1
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>684</b>	<b>25,89</b>	<b>21,67</b>	<b>98,73</b>	