

Tartu Descartes'i kooli koolieine menüü 11.10-15.10.2021 I kooliastmele 7-9 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLEINE	Mahe veise hakkliha - aedviljasupp (mahe kartuliga)	200	180,24	5,42	14,04	8,98	
	Kirsi - jogurtidessert mahe jogurtiga	130	135,11	5,33	2,65	22,30	2
	Leivatoode	50	146,78	4,27	2,14	26,66	1,2,3,7
ESMASPÄEV KOKKU:			462,13	15,02	18,83	57,94	
KOOLEINE	Vokiroog sealihaga	130	99,51	7,62	5,87	5,20	
	Mahekartuli - maheporgandipuder	130	115,61	2,56	5,97	13,57	2
	Peedisalat	50	49,64	0,85	3,13	4,58	
	Mahlajook	150	36,82	0,10	0,04	8,73	
	Leivatoode	40	117,42	3,42	1,71	21,33	1,2,3,7
TEISIPÄEV KOKKU:			419,00	14,55	16,72	53,41	
KOOLEINE	Köögivilja ahjuroog	200	207,70	5,70	8,35	29,04	1,2
	Valge redise - porgandisalat (mahe porgand)	50	13,76	0,50	0,13	3,14	
	Kummeli tee	150	18,23	0,00	0,00	4,49	
	Leivatoode	50	146,78	4,27	2,14	26,66	1,2,3,7
KOLMAPÄEV KOKKU:			386,47	10,47	10,62	63,33	
KOOLEINE	Makaronid kanaga (mahe makaron)	200	274,12	12,53	7,68	38,38	1,3
	Kaalikasalat	50	15,88	0,48	0,15	3,80	
	Maitsevesi	150	2,86	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	40	117,42	3,42	1,71	21,33	1,2,3,7
NELJAPÄEV KOKKU:			410,28	16,53	9,68	64,22	
KOOLEINE	Kalkuniguljašš	130	158,02	7,62	9,02	11,71	1,2
	Keedetud riis (mahe)	130	168,20	3,28	1,41	35,49	
	Punasekapsasalat	50	34,61	0,81	2,35	3,11	
	Mahlajook	150	36,82	0,10	0,04	8,73	
	Leivatoode	20	58,71	1,71	0,86	10,66	1,2,3,7
REEDE KOKKU:			456,36	13,52	13,68	69,70	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			426,85	14,02	13,91	61,72	