

**Poola teemapäevad**

<b>Tartu Mart Reiniku kooli koolilõuna menüü 27.03-31.03.2023 II kooliastmele 10-12 aastastele</b>		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	<i>Hautatud kapsad sealihaga ja seentega/ BIGOS</i>	150	130	7,71	7,35	8,90	
	Aurutatud brokoli ja porgandi segu (mahe porgand)	50	16	1,01	0,18	3,26	
	Keedetud makaronid (mahe)	50	80	2,08	1,47	14,30	1
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Kurk, peet, hiina kapsas, mais	100	43	1,70	0,34	8,68	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Vesi	150	0	0,00	0,00	0,00	
	Marjamorss	150	63	0,23	0,02	15,00	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4,16	1,98	25,9	1,2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
<b>ESMASPÄEV KOKKU:</b>			<b>653</b>	<b>21,54</b>	<b>17,98</b>	<b>104,54</b>	
	<i>Taimne bigos/ bigos-jarski (mahe porgand)</i>	150	93	1,88	5,58	9,59	
KOOLILÕUNA	<i>Kalasupp poola moodi/ ZUPA RYBNA (mahe porgand, kartul)</i>	250	173	8,64	10,72	11,88	4
	<i>Riisiroog õuntega/ RYŻ Z JABLKAMI (Mahe riis)</i>	150	217	3,48	10,88	26,05	2
	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	4,62	3,75	6,84	2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4,16	1,98	25,90	1,2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Värske kapsas	100	24	1,10	0,20	5,40	
	<b>TEISIPÄEV KOKKU:</b>			<b>669</b>	<b>22,87</b>	<b>27,74</b>	<b>83,92</b>
	<i>Selleri kreemsupp/ ZUPA-KREM Z SELERA (mahe kartul, porgand)</i>	250	141	2,8	7,56	16,95	2,9
KOOLILÕUNA	<i>Kalkun mädarõikakastmes/ INDYK W SOSIE CHRZANOWYM</i>	150	168	13,63	10,02	6,24	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
	Keedetud riis (mahe)	50	65	1,26	0,54	13,65	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	<i>Valge peakapsas, porgand (mahe), peet, kaalikas</i>	100	31	1,42	0,28	6,48	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
	Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Vesi	150	0	0,00	0,00	0,00	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4,16	1,98	25,90	1,2
	Õun (Mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Värske lillkapsas	100	22	1,60	0,20	4,60	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU:</b>			<b>658</b>	<b>29,56</b>	<b>20,21</b>	<b>90,82</b>	
	<i>Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe kikerherned)</i>	50	60	2,72	0,62	10,20	1
KOOLILÕUNA	<i>Oasupp kanaga/ ZUPA FASOLOWA (mahe kartul, porgand)</i>	250	305	11,13	18,11	26,56	1
	<i>Poola juustukook punase sõstradega/ Semik z porzeczkaami (mahe maitsestatamata jogurt, mahe muna)</i>	100	180	12,14	1,74	28,54	1;2;3
	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	172	4,99	2,37	31,08	1,2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
<b>NELJAPÄEV KOKKU:</b>			<b>723</b>	<b>29,64</b>	<b>23,04</b>	<b>102,01</b>	
	<i>Poola kartulisupp/ KARTOFLANKA (mahe kartul, porgand)</i>	250	148	2,87	6,55	20,41	1;2;9
KOOLILÕUNA	<i>Pikkpoiss munaga / Pieczeń rzymyska (mahe veisehakkliha, mahe muna)</i>	50	79	7,83	3,12	4,74	1;10;2;3
	Koore - sinepikaste	100	117	1,24	10,21	5,20	1;10,2
	Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Salatilehtede segu, porgand (mahe), aurutatud brokoli, kaalikas	100	28	1,67	1,23	6,09	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
	Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Kodujuust hapukoorega	10	12	1,10	0,50	0,24	2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Vesi	150	0	0,00	0,00	0,00	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	kuni 250					2
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4,99	2,37	31,08	1,2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
<b>REEDE KOKKU:</b>			<b>710</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>95</b>	
	<i>Kartulipannkook / PLACKI ZIEMNIACZANE (mahe kartul)</i>	50	69	1,71	2,39	10,34	1,2,3
<b>NADALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>683</b>	<b>25,44</b>	<b>23,43</b>	<b>95,23</b>	