

Tartu Variku Kooli koolieine menüü 03.03- 09.03 vanus 7-9		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIE	Värskekapsasupp lihata	200	130	1,86	8,25	13,37	
	Kohupiimakreem marjadega	120	160	6,88	6,76	17,67	2
	Leivatooded	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			434	12,84	16,69	57,66	
KOOLIEINE	Kuskuss köögiviljadega	200	279	7,00	11,26	38,74	1
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatooded	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			410	9,49	13,88	62,43	
KOOLIEINE	Tatraroor sealihaga	200	250	13,12	8,02	32,81	
	Hiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatooded	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			434	18,18	13,03	61,86	
KOOLIEINE	Kanapada	130	94	6,62	5,13	6,36	9
	Keedetud riis	130	168	3,28	1,41	35,49	
	Porgand	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	9	50	0,10	5,48	0,22	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatooded	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			409	11,75	12,74	62,53	
KOOLIEINE	Veisehakklihakaste ürtidega	130	136	9,73	7,86	7,05	
	Keedetud kartulid	130	135	3,46	0,18	30,76	
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,19	10;2
	Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
	Leivatooded	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
REEDE KOKKU :			425	15,81	13,83	60,34	
NÄDALA KESKMIN KOKKU:			423	13,61	14,03	60,96	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.

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; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Tartu Variku Kooli koolieine menüü 10.03- 16.03 vanus 7-9		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Kana-kõogiviljasupp	200	186	5,66	13,08	12,73	
	Marja-keefirikokteil	150	133	3,83	2,84	22,72	2
	Leivatooded	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	ESMASPÄEV KOKKU :		463	13,59	17,60	62,07	
KOOLIEINE	Makaroniroog juustuga	200	351	13,39	13,41	43,53	1;2;3
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatooded	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
	TEISIPÄEV KOKKU :		463	15,46	15,25	64,54	
KOOLIEINE	Kartuliroog hakklihaga	200	286	10,90	12,76	32,97	
	Porgand	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatooded	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	KOLMAPÄEV KOKKU :		446	15,21	15,83	61,54	
KOOLIEINE	Kana-koorekaste	130	117	8,30	6,70	6,13	1;2
	Keedetud riis	130	168	3,28	1,41	35,49	
	Värske kurk	50	5	0,30	0,05	1,05	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatooded	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
	NELJAPÄEV KOKKU :		386	13,16	10,51	59,35	
KOOLIEINE	Sealihastrooganov	130	183	10,49	12,62	7,38	1;2
	Keedetud tatar	130	155	5,41	1,82	30,17	
	Värske kapsas	50	12	0,55	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10;2
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Leivatooded	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
	REEDE KOKKU :		451	18,52	16,60	58,10	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			442	15,19	15,16	61,12	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.

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; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Tartu Variku Kooli koolieine menüü 17.03- 23.03 vanus 7-9		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Kartuli - läättesupp	200	188	6,13	8,52	21,21	
	Mustsõstra-kamasmuuti	150	159	5,14	3,03	29,13	1;2
	Leivatooded	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			404	12,91	12,22	60,99	
KOOLIEINE	Makaronid sealihaga	200	287	11,67	9,47	38,63	1
	Hiiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatooded	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			429	15,50	13,98	59,69	
KOOLIEINE	Uhepajatoit veisehakklihaga	200	197	9,86	8,94	21,12	
	Kaalikas	50	15	0,50	0,15	3,65	
	Kastmevalik salatitele	4	22	0,05	2,44	0,10	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatooded	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			415	14,53	13,23	60,11	
KOOLIEINE	Magushapu kanakaste	130	121	8,82	4,92	10,56	
	Keedetud riis	130	168	3,28	1,41	35,49	
	Porgand	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
NELJAPÄEV KOKKU :			422	14,46	13,43	61,50	
KOOLIEINE	Sealihakaste ürtidega	130	144	7,82	9,91	6,27	1;2
	Keedetud kartulid	130	135	3,46	0,18	30,76	
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
REEDE KOKKU :			407	14,16	12,86	59,25	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			415	14,31	13,14	60,31	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.

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; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Tartu Variku Kool koolieine menüü 24.03- 30.03 vanus 7-9		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Sealiha - aedviljasupp	200	133	7,22	7,94	8,98	
	Kakao - jogurtidessert	120	156	6,60	3,68	23,44	2
	Aedmaasikamoos	20	36	0,08	0	9,00	
	Leivatoode	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			426	16,77	12,80	60,05	
KOOLIEINE	Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	200	298	12,76	12,46	35,02	2
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			438	15,65	14,64	61,35	
KOOLIEINE	Riisiroog hakklihaga	200	246	8,39	12,25	26,33	
	Värske kapsas	50	12	0,55	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			415	13,16	15,39	56,41	
KOOLIEINE	Kodune sealihakaste	130	135	7,68	9,27	5,64	1;2
	Keedetud tatar	130	155	5,41	1,82	30,17	
	Porgand	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			431	15,69	13,98	61,66	
KOOLIEINE	Karrine kalkuni - juustukaste	130	128	8,88	6,89	7,94	1;2
	Keedetud riis	130	168	3,28	1,41	35,49	
	Valge redis	50	8	0,50	0,05	1,75	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,17	10;2
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Leivatoode	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
REEDE KOKKU :			419	14,38	13,28	60,49	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			426	15,13	14,02	59,99	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži hulka.

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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Tartu Variku Kooli koolieine menüü 31.03- 06.04 vanus 7-9		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Köögiviljasupp lihata	200	113	1,67	7,30	11,66	
	Kohupiimakreem marjadega	120	181	5,39	5,97	24,77	2
	Leivatooded	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	ESMASPÄEV KOKKU :		423	10,75	14,78	60,39	
KOOLIEINE	Makaronid kanaga	200	276	12,60	7,70	38,75	1
	Porgand	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatooded	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
	TEISIPÄEV KOKKU :		428	14,47	14,51	59,45	
KOOLIEINE	Koorene kalkunikaste	130	126	8,18	6,90	8,23	1;2
	Ahjukartulid ürtidega	130	168	3,70	3,55	31,35	
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatooded	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
	KOLMAPÄEV KOKKU :		407	14,86	13,36	58,02	
KOOLIEINE	Kanastrooganov	130	147	9,71	8,87	7,38	1;2
	Keedetud riis	130	168	3,28	1,41	35,49	
	Punane kapsas	50	13	0,80	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	4	22	0,05	2,44	0,10	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatooded	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
	NELJAPÄEV KOKKU :		430	15,09	13,34	62,28	
KOOLIEINE	Uhepajatoit sealihaga	200	194	9,59	9,55	18,97	
	Kaalikas	50	15	0,50	0,15	3,65	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatooded	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	REEDE KOKKU :		383	14,35	14,56	50,07	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			414	13,9	14,11	58,04	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.

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; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.