

Teemapäevad: Tähed taldrikus

Tartu Variku Kooli koolilõuna menüü 05.05- 11.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chilli con carne Anett Kontaveit	150	201	9,64	13,88	9,57	
	Kikerhernekaste seenetega(mahedad kikerherned)	150	130	5,39	4,37	15,72	2
	Rõstitud rooskapsas	50	29	1,75	1,75	2,20	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Jäasalat, porgand(mahe), rohelist oad, peet	100	30	1,35	0,22	6,45	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	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)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Värske paprika	100	28	1,10	0,20	6,40	
ESMASPÄEV KOKKU :			669	23,00	22,32	95,77	
KOOLILÕUNA	Kanasupp Anett Kontaveit(mahe:kartul,porgand)	250	207	9,18	13,02	15,15	9
	Värskekapsaborõ punaste ubadega(mahe:kartul,porgand)	250	150	4,53	5,55	22,57	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Panna cotta Keili Sükiainen(mahe:piim)	120	245	4,97	12,30	28,31	2
	Marja toormoos	20	13	0,11	0,01	3,01	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Marjamorss	150	63	0,23	0,02	15,00	
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
TEISIPÄEV KOKKU :			725	19,04	27,44	102,07	
KOOLILÕUNA	Toskana stiilis kalkuni ahjupaad Keili Sükiainen	50	110	12,32	6,54	0,68	
	Peedi-kohupiimakotlet	50	61	3,91	2,09	6,70	1;2;3
	Valge kaste maitserohelise(mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Kartulipuder(mahe:kartul,piim)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Kaalikas, mais, kurk, rukola	100	42	1,80	0,47	8,45	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
KOOLILÕUNA	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			676	27,16	21,99	94,67	
KOOLILÕUNA	Kalasupp tomatiga(mahe:kartul,porgand)	250	152	11,20	8,00	9,41	4
	Kaalikapüreesupp(mahe:kartul, porgand,kikerherned)	250	196	5,11	10,69	19,95	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Ema Anne õunakook Priit Kuusk	100	339	4,41	14,46	47,59	1;2;3
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook(mahe)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	27	1,62	1,31	2,29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
NELJAPÄEV KOKKU :			720	21,36	25,76	101,88	
KOOLILÕUNA	Gruusia kanakintsuliha Priit Kuusk	50	101	10,98	5,95	0,94	2
	Kartulipannkook Allika(mahekartul)	50	69	1,71	2,39	10,34	1;2;3
	Koorekaste tilliga(mahe piim)	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Rõstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
	Ahjukaartulid ürtidega(mahe)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Peet, kaalikas, jöhvikad, redis	100	29	1,00	0,32	6,58	
	Kastmevalik salatitele	1	6	0,01	0,61	0,02	10;2
	Seemnesegu(mahe:päevalille-ja kõrvitsaseemned)	1	6	0,23	0,44	0,25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
KOOLILÕUNA	Apelsin(mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Värske kapsas(mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
REEDE KOKKU :			662	28,12	22,47	88,17	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			690	23,74	24	96,51	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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; 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:

Tartu Variku Kooli koolilõuna menüü 12.05- 18.05 II kooliastmele 10-12 aastasetele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10,29	3,76	0,49	
	Kikerhernepilaff(mahe: riis, porgand, kikerherned)	250	375	12,19	5,52	65,31	
	Piimakaste basiilikuga(mahe piim)	100	89	2,14	6,35	6,07	1;2
	Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Kapsas(mahe), oad, redis, peet	100	27	1,35	0,15	6,00	
	Kastmevalik salatitele	17	95	0,20	10,35	0,41	10;2
	Seemnesegu(mahe:päevalille-ja kõrvitsaseemned)	1	6	0,23	0,44	0,25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook(mahe)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
KOOLILÕUNA	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
	ESMASPÄEV KOKKU :		685	25,91	26,59	87,53	
	Kõõgivilja - frikadellisupp(mahe:kartul, porgand)	250	203	11,62	9,82	17,94	1;3
	Kreemjas kaunviljasupp riisiga(mahe:porgand, riis, valged oad)	250	308	13,82	9,69	47,59	2
	Sepiku - õunavorm	80	184	4,32	3,34	33,09	1;2;3
	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)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6,15	2,52	39,93	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
	TEISIPÄEV KOKKU :		738	24,68	16,86	121,38	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karmine kanakintsuliha	50	78	10,55	3,80	0,39	
	Brokoli-juustu kotletid(mahe kartul)	50	78	3,74	3,57	8,27	2;3
	Piimakaste(mahe piim)	100	87	2,01	6,33	5,83	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
	Keedetud kartulid(mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Hiinakapsas, paprika, porgand(mahe), spinat	100	23	1,32	0,32	4,35	
	Kastmevalik salatitele	6	33	0,07	3,65	0,15	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0,75	0,20	0,10	
	Seemnesegu(mahe:päevalille-ja kõrvitsaseemned)	1	6	0,23	0,44	0,25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Jõhvikamorss	150	35	0,15	0,26	8,54	
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
KOOLILÕUNA	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70	
	KOLMAPÄEV KOKKU :		644	28,55	19,61	89,19	
	Rassolnik sealiha(mahe:porgand,kartul)	250	233	15,73	9,56	21,76	1
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0,28	2,00	0,36	2
	Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga(mahe:porgand, valged oad)	250	166	6,61	6,52	23,50	2
	Rõstitud sepikukubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Kohupiimakreem marjadega	120	181	5,39	5,97	24,77	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook(mahe)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
KOOLILÕUNA	Kiivi(mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Värske kapsas(mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
	NELJAPÄEV KOKKU :		656	27,25	20,04	91,32	
	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11,07	8,00	0,14	4
	Kohupiima - kartulikotlet(mahe:kartul, valged oad)	50	73	3,41	2,07	10,62	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Rõstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas(mahe)	100	31	1,02	0,35	7,22	
	Kastmevalik salatitele	4	22	0,05	2,44	0,10	10;2
	Seemnesegu(mahe:päevalille-ja kõrvitsaseemned)	1	6	0,23	0,44	0,25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
KOOLILÕUNA	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	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	
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
	REEDE KOKKU :		638	24,01	24,41	84,58	
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		672	26,08	21,5	94,8	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib
rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, 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:

Tartu Variku Kooli koolilõuna menüü 19.05- 25.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kana-koorekaste(mahe:porgand,piim)	150	135	9,58	7,73	7,07	1;2
	Heme- ja aedviljahautis(mahe porgand)	150	116	4,69	4,12	16,88	
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Jäasalat, porgand(mahe), rohelised oad, peet	100	30	1,35	0,22	6,45	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	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	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
ESMASPÄEV KOKKU :			640	23,10	19,82	94,07	
KOOLILÕUNA	Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga(mahe:kartul,porgand)	250	219	9,80	14,32	13,87	2
	Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2,11	0,65	6,15	1;2
	Värskekapsasupp läätsedega(mahe:kartul,kapsas,porgand,läätsed)	250	204	5,20	10,51	22,96	
	Purukook rabarberiga	70	212	3,34	8,53	30,44	1;3
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mustsõstramorss	150	80	0,41	0,15	20,07	
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
TEISIPÄEV KOKKU :			714	20,01	25,98	102,75	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	90	10,19	3,49	4,37	1;2;3
	Porgandi-kikerherne kottlet(mahe:porgand, kikerhermed)	50	87	2,99	2,90	11,55	1
	Koorekaste peterselliga(mahe piim)	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Kartulipuder(mahe:kartul, piim)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Kaalikas, punane peakapsas(mahe), kurk, rukola	100	24	1,45	0,32	4,62	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	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)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			709	25,07	22,83	102,43	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka(mahe kartul)	250	210	9,36	10,26	20,56	4
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Brokolipüreesupp(mahe:kartul, valged oad)	250	230	7,54	11,22	28,07	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Marja-jogurtikreem	120	132	4,34	6,03	15,43	1;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	
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
NELJAPÄEV KOKKU :			711	21,84	23,58	103,46	
KOOLILÕUNA	Seapraad	50	111	10,14	7,81	0,10	
	Riisikottlet aedviljadega(mahe:riis,porgand)	50	84	4,62	3,86	7,83	1;2;3
	Bechamell kaste (valge kaste)(mahe piim)	100	70	3,41	2,37	9,09	1;2
	Aurutatud rohelised oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Peet, kaalikas, jöhvikad, redis	100	29	1,00	0,32	6,58	
	Kastmevalik salatitele	4	22	0,05	2,44	0,10	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
	Apelsin(mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Salatilehed	100	19	1,28	1,81	4,32	
REEDE KOKKU :			678	31,05	20,36	97,72	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			690	24,21	22,51	100,09	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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; Örne 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.

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

Tartu Variku Kooli koolilõuna menüü 26.05- 01.06 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10,28	3,76	0,38	
	Chilli sin carne(mahe:porgand,punased oad)	150	129	4,84	4,39	19,33	
	Piimakaste basilikuga(mahe piim)	100	89	2,14	6,35	6,07	1;2
	Aurutatud mais	50	49	1,51	0,39	10,35	
	Keedetud täistera pasta/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, kurk, hernes, porgand(mahe)	100	34	2,10	0,30	6,65	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	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)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70	
ESMASPÄEV KOKKU :			697	27,87	18,85	104,72	
KOOLILÕUNA	Borš kanaga(mahe:kartul,porgand,kapsas)	250	219	7,79	15,00	14,20	
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0,28	2,00	0,36	2
	Hernesupp lihata(mahe porgand)	250	223	5,90	10,71	28,11	1
	Riisipuding õuna ja kaneeliga(mahe piim)	120	230	1,93	9,25	34,77	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Marjamorss	150	63	0,23	0,02	15,00	
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	Kiivi(mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Värske kapsas(mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
TEISIPÄEV KOKKU :			732	16,47	28,93	102,80	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11,07	8,00	0,14	4
	Kartuli-seenekotlet(mahe:kartul,punased oad)	50	73	1,83	2,80	10,65	1;3
	Koorekaste peterselliga(mahe piim)	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
	Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
	Keedetud kartulid(mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas(mahe)	100	31	1,02	0,35	7,22	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0,75	0,20	0,10	
	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	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			692	29,66	23,60	92,55	
KOOLILÕUNA	Haršosupp veiselihaga(mahe riis)	250	250	12,60	15,51	15,28	
	Kõõgiviljapüreesupp lihata(mahe:kartul,porgand,läätsed)	250	158	5,70	6,86	20,20	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Marja- rukkivaht	100	133	1,26	0,28	31,65	1
	Piim, R 3,5%(mahe)	50	32	1,60	1,75	2,33	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook(mahe)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	27	1,62	1,31	2,29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
NELJAPÄEV KOKKU :			694	22,33	20,83	103,95	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11,51	4,00	0,03	
	Kikerhernepikkpoiss(mahe:porgand,kikerhersed)	50	70	2,86	1,89	9,42	1
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Aurutatud rohelistes herned	50	35	2,60	0,20	6,80	
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Punane kapsas(mahe), paprika, porgand(mahe), spinat	100	26	1,40	0,32	5,30	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10;2
	Seemnesegu(mahe:päevalille-ja kõrvitsaseemned)	1	6	0,23	0,44	0,25	11
	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	
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
REEDE KOKKU :			637	28,06	18,02	94,14	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			690	24,88	22,05	99,63	

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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, 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: tootearendus@balticrest.com

Tartu Variku Kooli koolilõuna menüü 02.06- 08.06 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste veiselihast(mahe)	150	159	10,65	9,36	8,37	1;2
	Köögivilja-kikerherne vokiroom(mahe:kapsas,porgand,kikerhened)	150	101	3,56	4,44	12,66	
	Aurutatud liilkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
	Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	100	30	1,20	0,30	6,45	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,17	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	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
ESMASPÄEV KOKKU :			659	27,66	20,28	91,25	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp(mahe:porgand,kartul)	250	194	10,12	11,80	13,02	4
	Minestroome supp (lihata)(mahe:porgand,kartul,spagetid)	250	173	2,87	10,36	18,17	1;9
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Keefiri-maasikatarretis	150	153	5,43	2,10	27,26	2
	Marja toormoos	20	13	0,11	0,01	3,01	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	27	1,62	1,31	2,29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2
	Apelsin(mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
TEISPÄEV KOKKU :			692	25,21	18,32	106,51	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	50	95	11,64	5,14	0,48	10
	Köögiviljakotlet(mahe:porgand,kartul)	50	54	1,14	2,57	7,14	1;3
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Porgand(mahe), aurutatud brokoli, mais, hernes	100	58	3,07	0,48	11,84	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Salatilehed	100	19	1,28	1,81	4,32	
KOLMAPÄEV KOKKU :			703	28,60	23,17	102,14	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-liilkapsasupp(mahe:kartul,porgand)	250	155	12,21	6,51	13,06	
	Tomati - läätsesupp(mahe:porgand,läätsed)	250	165	10,97	1,46	27,77	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Marjane sepikuvorm(mahe piim)	100	236	5,18	6,59	39,33	1;2;3
	Piim, R 3,5%(mahe)	50	32	1,60	1,75	2,33	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Jõhvikamorss	150	35	0,15	0,26	8,54	
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	27	1,62	1,31	2,29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
NELJAPÄEV KOKKU :			696	25,57	18,35	109,60	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihakste pikkpoiss	50	103	7,28	5,78	5,50	1;11;3
	Hirsi - porgandikotlet(mahe:porgand,läätsed)	50	61	2,06	2,32	8,28	1;2;3
	Koorekaste tilliga(mahe piim)	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Röstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
	Kartulipuder(mahe:kartul,piim)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Kaalikas, mais, kurk, rukola	100	42	1,80	0,47	8,45	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,17	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)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70	
REEDE KOKKU :			702	21,13	28,02	93,48	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			690	25,63	21,63	100,6	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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 seip, Eesti Pagar; Rukkiseip, Eesti Pagar; Täisteraseip, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseip, 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: