

Tartu Variku Kooli koolilõuna menüü 01.09- 07.09 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA							
KOOLILÕUNA	Talupojasupp sealihaga(mahe:kartul,porgand)	300	177	13,23	6,14	18,45	9
	Köögilijä-läätsepüreesupp(mahe:kartul,porgand,läätсед)	300	230	10,61	8,35	29,50	2
	Rõstitud sepikukubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1;2
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Marja-jogurtidessert müsliga	150	266	7,35	12,83	30,91	1;2;6
	Seemne-pähklisegu(mahe:kõrvitsaseemned,päevaliliseemned)	15	84	3,62	6,82	3,03	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Värske melon	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
TEISIPÄEV KOKKU :			768	31,44	33,44	88,54	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13,88	1,95	0,45	
	Riisikotlet aedviljadega(mahe:riis,porgand)	50	84	4,62	3,86	7,83	1;2;3
	Hapukoorekaste	100	78	1,43	5,63	5,70	1;2
	Ahjuporgandi ribad(mahe)	60	30	0,83	0,61	6,26	
	Keedetud pärl kuskuss	60	67	2,30	0,66	13,12	1
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Jääkapsas, mais, kurk, tomat	100	36	1,36	0,32	7,38	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42	
	Seemnesegu(mahe:päevaliliseemned,kõrvitsaseemned)	15	82	3,42	6,56	3,72	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
KOOLILÕUNA	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Ploom	70	30	0,49	0,42	6,58	
	Värske kapsas	100	24	1,10	0,20	5,40	
KOLMAPÄEV KOKKU :			748	35,34	29,74	88,68	
KOOLILÕUNA	Haklihasupp(mahe:kartul,porgand)	300	138	11,87	3,75	15,02	
	Kaalikapüreesupp(mahe:porgand,kartul,kikerherned)	300	235	6,13	12,82	23,94	2
	Rõstitud sepikukubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1;2
	Üuna-kõrvitsakook	100	272	5,29	14,55	29,77	1;2;3
	Seemne-pähklisegu(mahe:kõrvitsaseemned,päevaliliseemned)	15	84	3,62	6,82	3,03	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0,08	0,01	0,76	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
NELJAPÄEV KOKKU :			751	29,14	29,57	93,83	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilée	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Köögilijakotlet(mahe:porgand,kartul)	50	54	1,14	2,57	7,14	1;3
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44	1;2
	Aurutatud brokoli	60	20	2,02	0,22	3,53	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Keedetud tatar	60	70	2,50	0,72	13,92	
	Punane kapsas, rukola, kaalikas, rohelistes oad	100	21	1,27	0,55	4,53	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu(mahe:päevaliliseemned,kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
KOOLILÕUNA	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :			733	32,39	30,52	86,25	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			757	33,15	30,91	89,21	

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 sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisgalet; 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: tootearendus@balticrest.com

Tartu Variku Kooli koolilõuna menüü 08.09- 14.09 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunipada köögiviljadega	150	148	10,19	7,97	9,38	2
	Juurvilja - hernepada(mahe:porgand)	150	65	3,17	1,20	11,98	
	Aurutatud lillkapsas	60	14	1,06	0,13	3,04	
	Keedetud kurkumiris(mahe)	60	77	1,51	0,53	16,38	
	Keedetud tatar	60	70	2,50	0,72	13,92	
	Tomat, peet, kõrvits, porgand(mahe)	100	30	1,12	0,22	6,65	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Seemnesegu(mahe:päevaliliseemned,kõrvitsaseemned)	10	55	2,28	4,37	2,48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Värske kapsas	100	24	1,10	0,20	5,40	
ESMASPÄEV KOKKU :		718	27,56	24,57	100,64		
KOOLILÕUNA	Köögivilja-riisipupp kanalihaga(mahe:porgand, kartul, riis)	300	158	14,69	0,49	24,48	
	Seenepüreesupp(mahe kartul)	300	277	4,73	17,15	27,47	1;2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1;2
	Kohupiimakreem	120	172	7,91	2,79	28,30	2
	Marjakissell	50	36	0,08	0,01	8,74	
	Seemne-pähklisegu(mahe:kõrvitsaseemned,päevaliliseemned)	20	112	4,83	9,09	4,04	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Mahlajook(mahe mustsõstramahl)	75	18	0,01	0,01	4,31	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
	TEISIPÄEV KOKKU :	772	36,06	17,10	120,23		
KOOLILÕUNA	Seapraad	50	141	12,60	10,11	0,09	10
	Kapsa - riisikotlet(mahe:kapsas)	50	59	1,78	2,09	8,52	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Röstitud rooskapsas	60	35	2,10	2,10	2,64	
	Kartulipuder(mahe:kartul,piim)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud rohelistes läätsed(mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Jääkapsas, mais, kurk, rohelistes oad	100	40	1,63	0,32	8,45	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu(mahe:päevaliliseemned,kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0,12	0,04	1,53	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Arbuus	70	24	0,35	0,21	5,04	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
KOLMAPÄEV KOKKU :		729	33,77	31,95	78,20		
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp(mahe:kartul,porgand)	300	119	14,67	2,36	10,32	4
	Porgandi - õuna püreesupp(mahe:porgand,kikerhernes)	300	172	4,66	8,48	19,23	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	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
	Seemne-pähklisegu(mahe:kõrvitsaseemned,päevaliliseemned)	25	140	6,04	11,36	5,06	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
	NELJAPÄEV KOKKU :	737	32,35	20,24	108,42		
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga(mahe veisehakkliha)	50	89	10,31	3,60	3,53	1;2;3
	Peedi-kikerherne kotlet(mahe:kikerhernes,punased oad)	50	78	4,06	0,46	14,18	1
	Koorekaste tilliga(mahe piim)	100	130	1,98	10,63	6,80	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	67	2,30	0,66	13,12	1
	Hapukapsas, salatilehed, redis kaalikas	100	43	1,60	0,77	9,06	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu(mahe:päevaliliseemned,kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Ploom	70	30	0,49	0,42	6,58	
	Värske paprika	100	28	1,10	0,20	6,40	
REEDE KOKKU :		733	28,08	25,69	101,01		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		738	31,56	23,91	101,7		

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

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must 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: tootearendus@balticrest.com

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Tartu Variku Kooli koolilõuna menüü 15.09- 21.09 4-9 klass						
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karmine kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0
	Roheline ratatouille	150	100	6,49	0,56	16,59 9
	Koorekaste peterselliga(mahe piim)	100	129	1,97	10,63	6,44 1;2
	Aurutatud brokoli	60	20	2,02	0,22	3,53
	Keedetud rohelistes läätsed(mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38 1;3
	Valge kapsas, peet, kõrvits, redis	100	29	1,12	0,20	6,55
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24 10;2
	Seemnesegu(mahe;päevaliliseemned,kõrvitsaseemned)	10	55	2,28	4,37	2,48 11
	Vesi	75	0	0	0	0
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30 1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10
ESMASPÄEV KOKKU :		750	37,47	29,25	84,19	
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp(mahe;veisehakkliha,kartul,porgand)	300	149	11,81	4,14	16,85 3
	Minestroone supp (lihata)(mahe;porgand,kartul,spagetid)	300	152	5,56	2,22	28,57 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
	Seemne-pähklisegu(mahe;kõrvitsaseemned,päevaliliseemned)	30	167	7,25	13,63	6,07 11;6
	Vesi	75	0	0	0	0
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0,08	0,01	0,76
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27 1;11;2
	Värske melon	70	19	0,42	0,07	4,34
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30
TEISIPÄEV KOKKU :		765	34,21	24,64	103,64	
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	50	133	13,93	8,42	0,66
	Läätsepikkpoiss(mahe;läätsed,riis)	50	91	3,92	2,33	13,51 1
	Karrikaste	100	61	2,69	2,35	7,39 1;2
	Aurutatud rohelistes oad	60	17	1,07	0,06	4,03
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20
	Keedetud pärl kuskuss	60	67	2,30	0,66	13,12 1
	Jäakapsas, mais, kurk, tomat	100	36	1,36	0,32	7,38
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36 10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42
	Seemnesegu(mahe;päevaliliseemned,kõrvitsaseemned)	15	82	3,42	6,56	3,72 11
	Vesi	75	0	0	0	0
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36
	Mahlajook(mahe)	75	18	0,01	0,01	4,31
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97 1;11;2
	Ploom	70	30	0,49	0,42	6,58
	Värske kapsas(mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40
KOLMAPÄEV KOKKU :		765	36,08	32,06	87,33	
KOOLILÕUNA	Ukraina Borš sealihaga(mahe;kartul,porgand,kapsas)	300	138	12,79	4,38	12,36
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega(mahe kartul)	300	122	3,23	6,28	14,48 2
	Röstitud sepiukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28 1;2
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0,84	6,00	1,08 2
	Puuviljasalat	150	50	0,63	0,40	12,03
	Vaniljekaste	30	39	0,91	0,75	6,98 2
	Seemne-pähklisegu(mahe;kõrvitsaseemned,päevaliliseemned)	25	140	6,04	11,36	5,06 11;6
	Vesi	75	0	0	0	0
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27 1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49
	Porgand(mahe)	0	0	0	0	0
NELJAPÄEV KOKKU :		704	30,13	27,56	86,06	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilie	50	130	13,68	8,46	0,05 4
	Maisi- oadkottlet(mahe punased oad)	50	85	3,79	1,36	15,38 3
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	114	1,69	9,60	5,30 1;2
	Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1,15	0,44	6,26
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	60	73	1,42	0,61	15,06
	Keedetud tatar	60	70	2,50	0,72	13,92
	Punane kapsas(mahe), rukola, brokoli, rohelistes oad	100	21	1,27	0,55	4,53
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24 10;2
	Seemnesegu(mahe;päevaliliseemned,kõrvitsaseemned)	10	55	2,28	4,37	2,48 11
	Vesi	75	0	0	0	0
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30 1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80
REEDE KOKKU :		760	30,95	34,60	85,15	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		749	33,77	29,62	89,27	

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 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 22.09- 28.09 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Bolognesekast(mahe:veisehakkliha,porgand,tomatipasta)	150	104	9,44	3,64	8,81	
	Kõogivilija -nuudlivokk(mahe:spagetid,kapsas,porgand)	300	264	6,65	12,51	33,13	1;7
	Aurutatud rohelised herned	60	44	3,28	0,25	8,57	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Valge kapsas(mahe), peet, kõrvits, tomat	100	30	1,12	0,22	6,65	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	Seemneseugu(mahe:päevaliliseemned,kõrvitsaseemned)	15	82	3,42	6,56	3,72	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
ESMASPÄEV KOKKU :		744	33,64	24,94	98,34		
KOOLILÕUNA	Kalkuni - kõogiviljasupp(mahe:porgand,kartul,kapsas)	300	118	12,10	1,49	14,94	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega(mahe kikerherned)	300	145	5,26	8,10	12,30	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1;2
	Riisipuding õuna ja kaneeliga(mahe riis)	150	287	2,41	11,56	43,47	2
	Seemne-pähkliseugu(mahe:kõrvitsaseemned,päevaliliseemned)	10	56	2,42	4,54	2,02	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
TEISIPÄEV KOKKU :		731	25,15	22,15	109,90		
KOOLILÕUNA	Seapraad sinepiga	50	141	12,64	9,93	0,46	10
	Hirsi - porgandikotlet(mahe:porgand,läätsed)	50	61	2,06	2,32	8,28	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	60	73	1,42	0,61	15,06	
	Keedetud tatar	60	70	2,50	0,72	13,92	
	Hapukapsas, salatilehed, mais, redis	100	43	1,60	0,77	9,06	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemneseugu(mahe:päevaliliseemned,kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Ploom	70	30	0,49	0,42	6,58	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
KOLMAPÄEV KOKKU :		754	29,22	31,05	93,67		
KOOLILÕUNA	Kala - kõogiviljasupp(mahe:porgand,kartul)	300	150	15,02	6,04	9,67	4
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp(mahe:porgand,läätsed)	300	209	9,88	8,25	25,04	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1;2
	Sepiku - õunavorm	100	224	5,80	3,18	42,96	1;2;3
	Piim, R 3,5%(mahe)	50	32	1,60	1,75	2,33	2
	Seemne-pähkliseugu(mahe:kõrvitsaseemned,päevaliliseemned)	10	56	2,42	4,54	2,02	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0,12	0,04	1,53	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
NELJAPÄEV KOKKU :		742	33,38	19,58	109,43		
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	50	112	8,12	6,42	5,40	1;3
	Oakotlet (Vegan)(mahe:porgand,aeduba)	50	66	2,51	1,79	9,59	1;10
	Koorekaste tilliga(mahe piim)	100	130	1,98	10,63	6,80	1;2
	Ahju-porgandi ribad(mahe)	60	30	0,83	0,61	6,26	
	Kartulipuder(mahe:piim,kartul)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	67	2,30	0,66	13,12	1
	Jääkapsas, kaalikas, suvikõrvits, rohelised oad	100	20	1,12	0,15	4,15	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Seemneseugu(mahe:päevaliliseemned,kõrvitsaseemned)	10	55	2,28	4,37	2,48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Mahajook(mahe)	75	18	0,01	0,01	4,31	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Arbuus	70	24	0,35	0,21	5,04	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
REEDE KOKKU :		740	25,11	33,17	87,59		
NÄDALA KESKINE KOKKU:		742	29,3	26,18	99,79		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatuta 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.

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 29.09- 05.10 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	98	15,63	3,79	0,05	10
	Värskekapsa-läätsehautis(mahe:kapsas,porgand,läätsed)	150	110	6,50	1,40	17,19	
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Aurutatud mais	60	62	1,90	0,49	13,04	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Keedetud tatar	60	70	2,50	0,72	13,92	
	Valge kapsas(mahe), peet, kõrvits, brokoli	100	29	1,64	0,21	6,06	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu(mahe:päevaliliseemned,kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
ESMASPÄEV KOKKU :			712	34,01	24,46	90,72	
KOOLILÕUNA	Kanasupp(mahe:kartul,porgand)	300	115	13,57	0,36	15,07	
	Herne-kartulisupp (lihata)(mahe:kartul,porgand)	300	243	6,69	12,48	28,25	
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	188	5,61	4,71	31,63	1;2
	Seemne-pähklisegu(mahe:kõrvitsaseemned,päevaliliseemned)	30	165	6,84	13,12	7,45	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
TEISIPÄEV KOKKU :			726	34,56	22,60	100,31	
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	50	73	13,77	1,94	0	
	Lillkapsa - spinatikotlet	50	55	1,99	2,43	6,73	1;3
	Piimakaste(mahe piim)	100	47	2,00	1,83	5,76	1;2
	Röstitud juurseller	60	25	1,19	0,50	5,08	9
	Keedetud pärl kuskuss	60	67	2,30	0,66	13,12	1
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Punane kapsas(mahe), rukola, kaalikas, rohelised oad	100	28	1,72	0,32	5,70	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42	
	Seemnesegu(mahe:päevaliliseemned,kõrvitsaseemned)	15	82	3,42	6,56	3,72	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Ploom(mahe)	70	30	0,49	0,42	6,58	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			756	37,90	26,42	95,79	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka(mahe kartul)	300	163	13,78	6,64	12,65	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Läätsesupp sulajustuga(mahe:porgand,läätsed)	300	262	17,11	8,43	30,38	2
	Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7,68	2,64	39,56	1;2
	Seemne-pähklisegu(mahe:kõrvitsaseemned,päevaliliseemned)	20	112	4,83	9,09	4,04	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Mahlajook(mahe)	75	18	0,01	0,01	4,31	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Värske melon	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Värske kapsas(mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
NELJAPÄEV KOKKU :			752	34,14	26,03	96,11	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilée	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Kartuli - kodujuustukotlet(mahe:kartul,kikerhersed)	50	90	3,59	2,90	12,41	1;11;2;3
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	60	73	1,42	0,61	15,06	
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Hapukapsas, salatilehed, rohelised oad, redis	100	21	1,27	0,55	4,53	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu(mahe:päevaliliseemned,kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0,08	0,01	0,76	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	41	2,43	1,97	3,43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :			722	33,63	29,08	82,40	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			734	34,85	25,72	93,07	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraali 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; 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: tootearendus@balticrest.com