

Tartu Variku Kooli koolieine menüü 01.09- 07.09 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Borš kanalihaga	200	79	9,26	0,26	10,21	
	Mustsõstra-kamasmuuti	150	159	5,14	3,03	29,13	1;2
	Leivatooded	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	ESMASPÄEV KOKKU :		352	17,68	4,63	60,64	
KOOLIEINE	Makaronid sealihaga	200	279	13,36	4,39	45,85	1;2
	Hiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatooded	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
	TEISIPÄEV KOKKU :		433	16,07	14,48	59,17	
KOOLIEINE	Uhepajatoit veisehakklihaga	200	146	9,22	3,72	20,61	
	Kaalikas	50	15	0,50	0,15	3,65	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatooded	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	KOLMAPÄEV KOKKU :		369	13,14	11,32	54,42	
KOOLIEINE	Magushapu kanakaste	130	81	8,99	0,93	9,37	
	Keedetud riis	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Porgand	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatooded	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
	NELJAPÄEV KOKKU :		393	14,27	12,05	57,77	
KOOLIEINE	Kana-koorekaste	130	138	9,44	7,42	8,60	1;2
	Keedetud kartulid	130	135	3,46	0,18	30,76	
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Kummeli tee	150	0	0	0	0	
	Leivatooded	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
	REEDE KOKKU :		408	15,46	14,46	54,60	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			391	15,32	11,39	57,32	

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; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Tartu Variku Kooli koolieine menüü 08.09- 14.09 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Kana - nuudlisupp	200	153	11,91	0,65	24,95	1;9
	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 :			446	21,46	5,51	76,02	
KOOLIEINE	Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	200	239	12,36	7,39	31,68	2
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			363	15,37	11,51	50,17	
KOOLIEINE	Riisiroog hakklihaga	200	254	8,25	9,76	34,35	
	Värske kapsas	50	12	0,55	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			428	12,12	12,44	67,02	
KOOLIEINE	Kodune sealihakaste	130	115	7,89	6,68	6,10	1;2
	Keedetud tatar	130	153	5,41	1,56	30,17	
	Porgand	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			376	15,98	11,25	54,21	
KOOLIEINE	Karrine kalkuni - juustukaste	130	187	10,69	12,10	9,23	1;2
	Keedetud riis	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Valge redis	50	8	0,50	0,05	1,75	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
	Leivatoode	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
REEDE KOKKU :			446	16,17	17,01	57,24	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			412	16,22	11,54	60,93	

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 15.09- 21.09 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Köögiviljasupp lihata	200	53	1,45	1,26	9,96	
	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 :		363	10,53	8,74	58,69	
KOOLIEINE	Makaronid kanaga	200	266	14,38	2,44	45,98	1;2
	Porgand	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatooded	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
	TEISIPÄEV KOKKU :		413	16,38	12,41	58,89	
KOOLIEINE	Koorene kalkunikaste	130	156	8,76	9,50	9,11	1;2
	Ahjukartulid ürtidega	130	141	3,46	0,83	30,76	
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,19	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatooded	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
	KOLMAPÄEV KOKKU :		442	14,36	15,82	61,02	
KOOLIEINE	Kanastrooganov	130	121	9,29	6,07	7,52	1;2
	Keedetud riis	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Punane kapsas	50	13	0,80	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatooded	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
	NELJAPÄEV KOKKU :		402	14,82	14,05	54,65	
KOOLIEINE	Uhepajatoit sealihaga	200	150	9,41	3,39	22,14	
	Kaalikas	50	15	0,50	0,15	3,65	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	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 :		368	14,23	11,45	53,36	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			397	14,06	12,49	57,32	

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; 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 22.09- 28.09 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Kana - riisisupp	200	142	10,49	0,55	24,11	
	Kirsi-jogurtikokteil	150	144	3,80	2,83	25,75	2
	Rõstitud kaerahelbed	15	62	1,75	2,11	9,55	1;2
	Leivatoode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			391	17,27	5,99	67,40	
KOOLIEINE	Makaronid veisehakklihaga	200	278	13,31	4,68	44,83	1;2
	Porgand	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,19	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			385	15,23	10,39	57,57	
KOOLIEINE	Sinepi-koorekaste kalkunilihaga	130	103	8,26	4,69	7,13	1;10;2
	Keedetud riis	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			428	13,72	12,67	64,53	
KOOLIEINE	Kana-kartuliroog	200	211	17,39	6,70	20,98	2;3
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			435	22,51	14,71	52,90	
KOOLIEINE	Värskekapsa-sealihahautis	130	64	5,55	2,19	6,48	
	Keedetud kartulid	130	135	3,46	0,18	30,76	
	Värske kapsas	50	12	0,55	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	Kummeli tee	150	0	0	0	0	
	Leivatoode	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
REEDE KOKKU :			366	11,78	12,44	53,61	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			401	16,1	11,24	59,2	

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.

Tartu Variku Kooli koolieine menüü 29.09- 05.10 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Aedviljapüreesupp	200	89	2,72	4,30	11,10	2
	Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1,06	0,32	3,07	1;2
	Kohupiimavaht	120	223	7,78	8,65	27,54	2
	Marjapüree	20	6	0,12	0,01	1,21	
	Leivatode	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			411	13,73	14,12	56,23	
KOOLIEINE	Köögiljavormiroog	200	224	12,50	7,05	28,48	10;2;3
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatode	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			362	15,16	14,05	44,43	
KOOLIEINE	Tatar hakklihaga	200	266	10,71	10,35	34,32	
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatode	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			398	12,83	14,13	56,11	
KOOLIEINE	Kanaguljašš	130	115	9,38	4,81	8,53	1;2
	Keedetud riis	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Porgand	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
NELJAPÄEV KOKKU :			389	15,34	8,97	61,96	
KOOLIEINE	Koorene sealihakaste	130	136	8,35	8,01	8,02	1;2
	Keedetud makaronid	130	185	5,41	1,22	37,18	1
	Hiiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
REEDE KOKKU :			418	15,90	11,74	61,49	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			395	14,59	12,6	56,04	

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; 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.