

Tartu Variku Kooli koolilõuna menüü 06.10- 12.10 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega	150	125	8,96	7,65	5,39	1;2
	Kreemjas läätse - köögiviljakari(mahe:läätsed,porgand)	150	166	9,06	5,87	19,56	2,00
	Aurutatud liilkapsas	60	14	1,06	0,13	3,04	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Jääkapsas, mais, rukola, tomat	100	41	1,86	0,47	7,78	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,32	10;2
	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)	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	
ESMASPÄEV KOKKU :		715	26,24	29,05	90,85		
KOOLILÕUNA	Lihtne kalasupp munaga(mahe:kartul,porgand)	300	156	16,23	5,49	10,76	3;4
	Koorene köögivilja-nuudlisupp(mahe:kartul,porgand)	300	163	4,96	6,59	22,03	1;2
	Kakao-kohupiimakreem	150	253	10,98	12,28	23,81	2
	Marja toormoos	20	2	0,11	0,02	0,31	
	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Arbuus	70	24	0,35	0,21	5,04	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
TEISIPÄEV KOKKU :		718	38,55	28,65	76,22		
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Köögivilja - paprikakotlet(mahe porgand)	50	56	2,16	0,85	10,89	3,00
	Koorekaste tilliga(mahe piim)	100	130	1,98	10,63	6,80	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32	
	Kartulipuder(mahe piim,kartul)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	78	2,69	0,72	15,31	1
	Hiinakapsas, rohelised oad, porgand(mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,32	10;2
	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	
	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
	Õun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Värske paprika	100	28	1,10	0,20	6,40	
KOLMAPÄEV KOKKU :		778	32,93	34,93	87,31		
KOOLILÕUNA	Rassolnik veiselihaga(mahe:kartul,porgand)	300	176	12,42	6,18	18,88	1
	Brokolipüreesupp(mahe:kartul,kikerhernes)	300	209	8,42	9,89	20,42	2,00
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1;2
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Õuna - odravaht(mahe õunamah)	100	104	1,38	0,45	23,96	1
	Piim, R 3,5%(mahe)	50	32	1,60	1,75	2,33	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	
	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)	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 :		740	29,25	25,52	101,17		
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	75	13,83	1,95	0,30	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega(mahe:porgand,punased oad)	50	81	2,49	3,28	10,98	1;11;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	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 rohelised läätsed(mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Punane kapsas(mahe), salatilehed, paprika, kurk	100	21	1,14	0,58	4,56	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	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	
	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	
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :		769	36,14	28,04	95,42		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		744	32,62	29,24	90,19		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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; 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 13.10- 19.10 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	144	14,27	9,37	0,66	
	Köögivilja-riisiroog(mahe:riis,porgand)	300	341	8,20	2,82	72,02	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0,69	0,51	5,04	
	Keedetud rohelised 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
	Kurk, peet, spinat, porgand(mahe)	100	26	1,27	0,30	5,05	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,11	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	
	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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Värske kapsas(mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
ESMASPÄEV KOKKU :			768	35,71	30,98	86,47	
KOOLILÕUNA	Läätse-köögiviljasupp veisehaklihaga(mahe:kartul,porgand,läätsed)	300	175	15,74	3,95	20,02	
	Lillkapsapüreesupp maisi ja ubadega(mahe:kartul,valgud oad)	300	182	6,57	7,85	24,11	2,00
	Röstitud sepikukuikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1;2
	Mustsõstrakreem riisiga(mahe mustsõstramahl)	150	251	3,11	16,88	21,61	2
	Marja toormoos	0	0	0	0	0	
	Seemne-pähklisegu(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	
	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Värske melon	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
	TEISIPÄEV KOKKU :		738	29,28	29,57	90,41	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Kartuli-seenekottlet(mahe kartul)	50	57	2,06	0,56	11,54	1;3
	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 kartulid(mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud päri kuskuss	60	78	2,69	0,72	15,31	1
	Valge kapsas(mahe), redis, kaalikas, brokoli	100	25	1,54	0,24	5,39	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,11	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0,75	0,20	0,10	
	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	
	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	
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			741	32,04	29,05	90,43	
KOOLILÕUNA	Minestroone kalkunilihaga(mahe:kartul,porgand)	300	130	13,11	1,60	16,65	1;9
	Hapukapsasupp läätsedega(mahe:rohelised läätsed,porgand)	300	207	10,14	1,25	37,85	1,00
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0,84	6,00	1,08	2
	Leivasupp õuntega(mahe õunamahl)	100	104	2,35	0,49	21,58	1
	Piim, R 3,5%(mahe)	50	32	1,60	1,75	2,33	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	
	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
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
	NELJAPÄEV KOKKU :		717	31,83	23,57	96,20	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss juustuga	50	146	7,92	10,85	4,33	1;2;3
	Kikerherne kottlet ehk falafel	50	76	3,95	0,48	13,96	1,00
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Hapukapsas, salatilehed, kõrvits, rohelised hemed	100	33	2,10	0,63	6,66	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,11	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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
REEDE KOKKU :			749	25,10	32,78	93,20	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			743	30,79	29,19	91,34	

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: tootearendus@balticrest.com

Teemapäevad: Itaalia päevad

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Tartu Variku Kooli koolilõuna menüü 27.10- 02.11 4–9 klass						
KOOLILÕUNA	Pollo alla cacciatora - Jahimehe moodi hautatud kana(mahe por	150	93	10,04	2,57	7,96
	Sformato di verdure con formaggio - Kõõgivilja ahjuroog					
	juustuga(mahe:kartul,porgand)	300	430	21,18	28,15	24,03 2,3
	Röstitud juurseller	60	26	1,19	0,50	5,08 9
	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
	Jäakapsas, mais, rukola, tomat	100	41	1,86	0,47	7,78
	Öli - basiilikukaste	5	34	0,03	3,76	0,07
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,11 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
	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)	50	144	4,10	1,68	26,62 1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80
ESMASPÄEV KOKKU :		691	32,29	19,89	96,13	
KOOLILÕUNA	Zuppa di polpette con spinaci e couscous - Itaaliapärane					
	frikadelisupp(mahe:kartul,porgand)	300	228	17,83	10,40	15,89 1;2;3
	Zuppa di fagioli all'italiana - Itaalia oa kreemsupp(mahe:porgand)	300	227	9,67	9,47	30,05 2;9
	Röstitud sepikuuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28 1;2
	Maasika panna cotta(mahe piim)	150	274	7,08	24,03	7,56 2
	Sokolaadikaste(mahe piim)	20	18	0,59	0,51	2,77 2
	Seemne-pähklisegu(mahe:kõrvitsaseemned,päevaliliseemned)	5	28	1,21	2,27	1,01 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)	50	144	4,10	1,68	26,62 1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10
TEISPÄEV KOKKU :		780	34,63	41,33	67,55	
KOOLILÕUNA	Tacchino arrosto alla Toscana - Toskaana stiilis kalkuni					
	ahjupraad	50	74	13,81	1,95	0,18
	Peedi-kohupiimakotlet	50	48	3,95	0,59	6,69 1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30 1;2
	Ahjukurvisakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92
	Hiinakapsas, rohelised oad, porgand(mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82
	Öli - basiilikukaste	5	34	0,03	3,76	0,07
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,11 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)	50	144	4,10	1,68	26,62 1;11;2
	Ploom	70	30	0,49	0,42	6,58
	Värske paprika	100	28	1,10	0,20	6,40
KOLMAPÄEV KOKKU :		716	30,82	26,87	90,17	
KOOLILÕUNA	Koorene lõhesupp(mahe:kartul,porgand)	300	269	16,56	17,59	12,26 2;4
	Zuppa di lenticchie all'italiana - Itaaliapärane					
	kruubisupp(mahe:porgand,valgud oad)	300	109	5,26	0,67	23,31 1;9
	Torta di Mele- Itaalia õunakook	100	300	5,22	15,09	35,86 1;2;3
	Seemne-pähklisegu(mahe:kõrvitsaseemned,päevaliliseemned)	5	28	1,21	2,27	1,01 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)	30	86	2,46	1,01	15,97 1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50
NELJAPÄEV KOKKU :		771	29,21	38,38	79,81	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0
	Arancini - kõrvitsa - riisipall(mahe:riis, kikerherned)	50	94	3,35	3,04	13,13 1;2;3
	Piimakaste basiilikuga(mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76 1;2
	Aurutatud brokoli	60	20	2,02	0,22	3,53
	Kartulipuder(mahe:piim,kartul)	60	61	1,64	0,54	12,60 2
	Keedetud pärl kuskuss	60	78	2,69	0,72	15,31 1
	Punane kapsas(mahe), salatilehed, paprika, kurk	100	21	1,14	0,58	4,56
	Öli - basiilikukaste	5	34	0,03	3,76	0,07
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,11 10;2
	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)	60	172	4,92	2,02	31,94 1;11;2
	Värske melon	70	19	0,42	0,07	4,34
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70
REEDE KOKKU :		739	35,94	24,68	97,74	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		739	32,58	30,23	86,28	

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; Maisigaleit, 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