

Tartu Variku Kooli koolieine menüü 03.11- 09.11 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Tomati - kanalihasupp	200	80	9,18	0,26	10,57	
	Kirsi-jogurtikokteil	150	144	3,80	2,83	25,75	2
	Leivatooded	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	ESMASPÄEV KOKKU :		368	17,08	4,77	62,94	
KOOLIEINE	Makaroniroog juustuga	200	353	17,37	10,25	46,80	1;2;3
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	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 :		438	19,53	12,82	59,91	
KOOLIEINE	Mulgikapsad sealihaga	130	90	6,37	1,73	12,75	1
	Keedetud kartulid	130	135	3,46	0,18	30,76	
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatooded	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	KOLMAPÄEV KOKKU :		414	12,82	9,08	70,71	
KOOLIEINE	Kana - kartuliroog	200	134	10,19	1,34	21,28	
	Porgand	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	12	67	0,14	7,31	0,25	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatooded	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	NELJAPÄEV KOKKU :		365	15,03	10,67	52,71	
KOOLIEINE	Kalkuni-jogurtikaste	130	75	8,17	2,26	5,52	1;2
	Keedetud riis	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Hiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
	Leivatooded	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	REEDE KOKKU :		393	14,82	10,66	58,79	
NÄDALA KESKMIN KOKKU:			396	15,86	9,6	61,01	

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 10.11- 16.11 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Lillkapsapüreesupp	250	86	2,92	5,30	8,25	2
	Rõstitud sepikukuubikud	15	62	3,17	0,97	9,21	1
	Kohupiimakreem	100	103	7,28	2,65	12,13	2
	Maasikakaste	20	19	0,12	0,02	4,58	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			355	15,95	9,95	50,14	
KOOLIEINE	Köögiljavormiroog	200	224	12,50	7,05	28,48	10;2;3
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,15	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			374	15,94	12,56	49,66	
KOOLIEINE	Koorene sealihakaste	130	136	8,35	8,01	8,02	1;2
	Keedetud tatar	130	153	5,41	1,56	30,17	
	Porgand	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,15	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
KOOLIEINE	Leivatoode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			424	15,59	14,55	58,80	
KOOLIEINE	Makaronid kalkunilihaga	200	268	14,38	2,58	45,98	1
	Värske kapsas	50	12	0,55	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,15	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			408	17,57	8,09	65,51	
KOOLIEINE	Kanakaste ürtidega	130	133	9,46	7,39	7,56	1;2
	Keedetud riis	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
KOOLIEINE	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
REEDE KOKKU :			426	15,76	12,79	62,24	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			397	16,16	11,59	57,27	

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; 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 17.11- 23.11 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Koorene sealihasupp	200	127	8,70	6,87	8,02	2
	Maasika-jogurtidessert	150	224	2,99	7,16	36,33	2
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	ESMASPÄEV KOKKU :		437	14,15	15,04	60,32	
KOOLIEINE	Mulgipuder (ilma lihata)	200	217	4,19	8,98	31,23	1;2
	Värske kapsas	50	12	0,55	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,15	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	TEISIPÄEV KOKKU :		357	7,38	14,49	50,76	
KOOLIEINE	Koorene kanapasta paprikaga	200	287	13,84	9,23	36,74	1;2
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	KOLMAPÄEV KOKKU :		447	17,15	12,19	65,74	
KOOLIEINE	Tatar hakklihaga	200	266	10,71	10,36	34,32	
	Porgand	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	NELJAPÄEV KOKKU :		389	13,80	13,54	54,91	
KOOLIEINE	Sealihaguljašš	130	113	8,16	5,42	7,97	1;2
	Keedetud riis	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Valge redis	50	8	0,50	0,05	1,75	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Kummeli tee	150	0	0	0	0	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
REEDE KOKKU :			390	14,43	9,46	61,24	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			404	13,38	12,94	58,59	

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; 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 24.11- 30.11 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIE	Värskekapsasupp lihata	200	51	1,68	0,27	11,52	
	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 :			355	12,66	8,71	55,81	
KOOLIEINE	Kuskuss köögiviljadega	200	230	8,29	2,98	43,94	1
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,15	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 :			351	10,91	8,15	59,80	
KOOLIEINE	Tatrarooq sealihaga	200	250	13,12	8,02	32,81	
	Hiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatooded	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			425	16,87	12,42	61,77	
KOOLIEINE	Tomatine kanapada köögiviljadega	130	69	8,94	0,89	6,97	9
	Keedetud riis	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Porgand	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	9	51	0,10	5,48	0,19	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatooded	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			391	15,38	8,87	63,18	
KOOLIEINE	Veisehakklihakaste ürtidega	130	80	7,46	3,06	5,91	
	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	0,17	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 :			369	13,54	9,03	59,18	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			378	13,87	9,44	59,95	

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.