

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Tartu Variku Kooli koolilõuna menüü 01.12- 07.12 4-9 klass						
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karmine kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0
	Kreemjas läätse - köögiviljakari(mahe:porgand,punased läätsed)	150	166	9,06	5,87	19,56 2,00
	Valge kaste maitserohelise(mahe piim)	100	114	1,69	9,60	5,30 1;2
	Aurutatud lillkapsas	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
	Jäakapsas, mais, rukola, tomat	100	41	1,86	0,47	7,78
	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)	50	144	4,10	1,68	26,62 1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80
ESMASPÄEV KOKKU :		742	32,69	28,98	90,42	
KOOLILÕUNA	Peedisupp sealihaga ja munaga(mahe:porgand,kartul)	300	147	13,71	4,68	12,56 3
	Juurviljapüreesupp(mahe:porgand,kapsas,läätsed, kartul)	300	214	10,25	6,82	29,29 2,00
	Rõstitud sepikukubikud	20	82	4,22	1,30	12,28 1,00
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72 2
	Riisipuding õuna ja kaneeliga(mahe piim)	150	199	2,53	11,59	21,60 2
	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
	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
	Mandariin	70	21	0,49	0,07	4,97
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10
TEISIPÄEV KOKKU :		718	28,95	31,34	81,03	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilee	50	130	13,68	8,46	0,05 4
	Kikerherme kollet ehk falafel(mahe: porgand,kikerherned, punased oad)	50	76	3,95	0,48	13,96 1,00
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80 1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50 1
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20
	Hiinakapsas, rohelistes oad, porgand(mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11 10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42
	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)	50	144	4,10	1,68	26,62 1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50
KOLMAPÄEV KOKKU :		766	34,17	30,70	91,30	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp(mahe:porgand, kartul)	300	115	12,70	1,57	13,65
	Minestroone supp (lihata)(mahe:spagetid,porgand,kartul)	300	139	5,56	0,72	28,57 1;9
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72 2,00
	Leivakreem õuntega(mahe õunamahl)	100	102	3,02	0,29	21,94 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
	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)	70	201	5,74	2,35	37,27 1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00
	NELJAPÄEV KOKKU :	707	31,83	17,54	107,56	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	50	141	12,96	9,71	0,67
	Kohupiima - kartulikollet(mahe:kartul, valged oad)	50	63	2,81	0,83	11,55 1;2;3
	Tomatikaste(mahe porgand)	100	33	1,36	0,66	5,86
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87 1
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38 1;3
	Keedetud rohelistes 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
	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
	Apelsin(mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70
REEDE KOKKU :		794	36,44	26,80	103,40	
NÄDALA KESKMINE KOKKU :		745	32,82	27,07	94,74	

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.

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