

Tartu Variku Kooli koolilõuna menüü 01.12- 07.12 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
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
	Pim	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 sealiha 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
	Kikerherne kotlet 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, rohelised 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
KOOLILÕUNA	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 - kartulikotlet(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 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	
	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	
KOOLILÕUNA	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
	REEDE KOKKU :		794	36,44	26,80	103,40	
NÄDALA KESKMIINE KOKKU :			745	32,82	27,07	94,74	

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; 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:

Tartu Variku Kooli koolilõuna menüü 08.12- 14.12 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Koorene kalkuni - köögiviljapada seentega	150	189	10,90	11,75	10,52	2
	Aedviljakarri ubadega	150	157	6,27	7,19	19,06	2,00
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0,69	0,51	5,04	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Kurk, peet, spinat, porgand(mahe)	100	26	1,27	0,30	5,05	
	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	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 :		774	31,00	28,27	99,54		
KOOLILÕUNA	Talupojassupp sealiha(mahe:kartul, porgand)	300	164	13,23	4,64	18,45	1;9
	Köögivilja-läätsepüreesupp(mahe:kartul, porgand, läätsed)	300	216	10,61	6,85	29,50	2,00
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1,00
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Marja-jogurtidessert müsli	150	244	8,06	11,60	26,83	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
	Apelsin(mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
	TEISIPÄEV KOKKU :	754	33,00	30,91	88,96		
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	89	10,31	3,60	3,53	1;2;3
	Riiskotlet aedviljadega(mahe:porgand, riis)	50	64	4,60	1,61	7,81	1;2;3
	Hapukoorekaste	100	78	1,43	5,63	5,70	1;2
	Röstitud rooskapsas	60	21	2,10	0,60	2,64	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Hapukapsas, salatilehed, kõrvits, rohelised herved	100	33	2,10	0,63	6,66	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,14	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	
	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
	Pirn(mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
KOLMAPÄEV KOKKU :		751	31,68	31,30	90,18		
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp(mahe:kartul, porgand)	300	112	14,84	0,89	11,80	4
	Kaalika-kikerhernepüreesupp(mahe:porgand, kartul, kikerhernes)	300	229	9,05	7,23	29,80	2,00
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1,00
	Õuna-kõrvitsakook(mahe:kõrvitsaseemned)	100	274	5,29	14,56	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
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
	NELJAPÄEV KOKKU :	791	33,07	26,85	105,40		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Köögiviljakotlet(mahe:porgand, kartul)	50	38	1,26	0,55	7,55	1;3
	Valge kaste maitserohelise	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Valge kapsas(mahe), redis, kaalikas, brokoli	100	25	1,54	0,24	5,39	
	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	
	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(mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
REEDE KOKKU :		766	33,37	29,00	95,56		
NÄDALA KESKINE KOKKU:		767	32,42	29,27	95,93		

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

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Tartu Variku Kooli koolilõuna menüü 15.12- 21.12 4-9 klass						
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13,88	1,95	0,45
	Juurvilja - hernepada(mahe porgand)	150	65	3,17	1,20	11,98
	Karrikaste	100	61	2,69	2,35	7,39 1;2
	Aurutatud brokoli	60	20	2,02	0,22	3,53
	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	15	84	0,17	9,14	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
	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
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80
ESMASPÄEV KOKKU :		744	35,62	26,13	94,80	
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp(mahe;porgand, kartul)	300	155	12,43	4,20	17,83 1;3
	Seene-oapüreesupp(mahe;kartul, valgud oad)	300	185	7,17	6,42	27,23 2,00
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28 1,00
	Kohupiimakreem	100	103	7,28	2,65	12,13 2
	Maasikakissell	50	21	0,10	0,01	5,10
	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)	80	230	6,56	2,69	42,59 1;11;2
	Apelsin(mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10
TEISIPÄEV KOKKU :		721	35,06	20,86	99,03	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafilee	50	130	13,68	8,46	0,05 4
	Kapsa - riiskotlet(mahe;kapsas, riis)	50	48	1,79	0,84	8,52 1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30 1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1,15	0,44	6,26
	Kartulipuder(mahe;kartul, piim)	60	61	1,64	0,54	12,60 2
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13
	Hiinakapsas, rohelised oad, porgand(mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	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)	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 :		751	34,90	29,09	87,88	
KOOLILÕUNA	Köögilija-riisissupp kanalihaga(mahe;porgand, kartul, riis)	300	190	15,34	0,59	31,50
	Porgandi - kikerherne püreesupp(mahe;porgand, kikerhemed)	300	180	6,02	7,17	21,81 2,00
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28 1,00
	Marja- rukkivaht	100	88	1,70	0,36	19,76 1
	Piim(mahe)	50	32	1,60	1,75	2,33 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
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00
NELJAPÄEV KOKKU :		707	31,04	14,01	115,68	
KOOLILÕUNA	Seapraad	50	135	12,42	9,59	0
	Peedi-kikerherne kotlet(mahe;kikerhersed, punased oad)	50	64	3,62	0,38	11,16 1,00
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80 1;2
	Hautatud hapukapsas	60	16	0,65	0,43	2,57
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50 1
	Punane kapsas, salatilihed, paprika, kurk	100	21	1,14	0,58	4,56
	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
	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
	Mandariin	70	21	0,49	0,07	4,97
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70
REEDE KOKKU :		772	33,13	32,32	90,48	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		739	33,95	24,48	97,57	

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; 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: