

Tartu Variku Kooli koolieine menüü 15.12- 21.12 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Kana - nuudlisupp kartulitega(mahe:spagetid, porgand, kartul)	200	99	9,80	0,35	14,39	1
	Kakao - jogurtidessert	120	103	6,33	3,47	11,11	2
	Maasika toormoos	20	8	0,12	0,03	1,87	
	Leivatoode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			354	20,35	5,53	53,99	
KOOLIEINE	Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga(mahe kartul)	200	239	12,36	7,39	31,68	2
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	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	11,52	50,16	
KOOLIEINE	Riisiroog hakklihaga(mahe:riis, porgand)	200	254	8,25	9,76	34,35	
	Värske kapsas(mahe)	50	12	0,55	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,04	10;2
	Mahlajook(mahe)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			429	12,12	12,44	67,01	
KOOLIEINE	Kodune sealihakaste(mahe porgand)	130	115	7,89	6,68	6,10	1;2
	Keedetud kartulid(mahe)	130	135	3,46	0,18	30,76	
	Porgand(mahe)	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	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			358	14,03	9,87	54,79	
KOOLIEINE	Kanakaste ürtidega(mahe porgand)	130	133	9,46	7,39	7,56	1;2
	Keedetud tatar	130	153	5,41	1,56	30,17	
	Punane kapsas(mahe)	50	13	0,80	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
	Leivatoode	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
REEDE KOKKU :			388	17,75	11,72	53,80	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			378	15,92	10,22	55,95	

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