

Tartu Variku kooli koolieine menüü 05.01- 11.01 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Aedviljapüreesupp(mahe kartul, porgand)	200	89	2,72	4,30	11,10	2
	Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1,06	0,32	3,07	1
	Kohupiimavaht	120	223	7,78	8,65	27,54	2
	Marjapüree	20	6	0,12	0,01	1,21	
	Leivatoode	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			411	13,73	14,12	56,23	
KOOLIEINE	Tatar hakklihaga	200	266	10,71	10,36	34,32	
	Peet(mahe)	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			404	13,36	17,36	50,24	
KOOLIEINE	Kõõgiviljavormiroog(mahe kartul, muna)	200	224	12,50	7,05	28,48	10;2;3
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Mahlajook(mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			356	14,62	10,84	50,26	
KOOLIEINE	Kanaguljašš(mahe porgand)	130	115	9,38	4,81	8,53	1;2
	Keedetud riis(mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	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 :			390	15,34	8,97	61,95	
KOOLIEINE	Koorene sealihakaste(mahe porgand)	130	136	8,35	8,01	8,02	1;2
	Keedetud makaronid(mahe)	130	185	5,41	1,22	37,18	1
	Hiiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Ingveritee sidruniga	150	3	0,08	0,03	0,64	
	Leivatoode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
REEDE KOKKU :			394	15,90	11,74	55,49	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			391	14,59	12,61	54,83	

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; Rukkišepik, 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 12.01- 18.01 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Kana-köögiviljasupp(mahe porgand, kartul)	200	69	8,93	0,23	8,52	
	Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2,11	0,65	6,14	1
	Puuvilja - jogurtikokteil	150	111	4,46	3,48	15,27	2
	Leivatoode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			365	19,60	6,04	56,55	
KOOLIEINE	Makaronid hakklihaga(mahe pasta)	200	333	11,74	10,19	47,68	1
	Peet(mahe)	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,17	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			445	13,96	15,80	60,90	
KOOLIEINE	Kalkunikaste ürtidega(mahe porgand)	130	122	8,28	6,82	7,07	1;2
	Keedetud tatar	130	153	5,41	1,56	30,17	
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Mahlajook(mahe õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			439	17,01	11,46	66,95	
KOOLIEINE	Tatraroo köögiviljadega(mahe porgand, kikerhernes)	200	246	9,99	3,29	43,62	
	Porgand(mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	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 :			380	13,11	7,69	64,26	
KOOLIEINE	Karrine kanakaste(mahe porgand)	130	112	8,49	5,32	7,49	2
	Keedetud riis(mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Hiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	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 :			376	14,65	9,29	57,95	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			401	15,67	10,06	61,32	

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; 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.

Tartu Variku kooli koolieine menüü 19.01- 25.01 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Köögililjasupp lihata(mahe kartul, porgand)	250	55	1,81	0,33	12,45	
	Kakao-kohupiimakreem	120	203	8,79	9,83	19,05	2
	Marjapüree	20	6	0,12	0,01	1,21	
	Leivatoode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			407	14,82	11,85	59,33	
KOOLIEINE	Kartuli panniroog brokoliga(mahe kartul)	200	125	4,87	1,50	25,22	
	Porgand(mahe)	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	
	Leivatoode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			356	9,71	10,83	56,65	
KOOLIEINE	Kalkuniguljašš(mahe porgand)	130	104	8,29	4,28	7,97	1;2
	Keedetud tatar	130	153	5,41	1,56	30,17	
	Peet(mahe)	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Mahlajook(mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			403	16,60	8,63	64,48	
KOOLIEINE	Kodune hakklihakaste(mahe porgand)	130	157	5,94	12,20	6,10	1;2
	Keedetud kartulid(mahe)	130	135	3,46	0,18	30,76	
	Värske kapsas	50	12	0,55	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,17	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 :			423	12,19	18,33	53,75	
KOOLIEINE	Koorene kanakaste(mahe porgand)	130	124	9,28	6,09	8,25	1;2
	Keedetud riis(mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,17	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
REEDE KOKKU :			448	16,02	13,48	65,65	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			408	13,87	12,62	59,97	

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; Örne sepik, Eesti Pagar; Rukki-sepik, 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 26.01- 01.02 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLEINE	Rassolnik sealihaga(mahe porgand, kartul)	200	121	9,09	3,08	14,83	1
	Hapukoor, R 20 %	15	31	0,42	3,00	0,54	2
	Õuna - keefirikokteil	150	73	3,45	2,79	8,86	2
	Leivatooded	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			368	17,06	10,55	50,85	
KOOLEINE	Kõrvitsa-kartulivorm(mahe kartul)	200	157	3,42	5,99	23,39	1;2
	Hiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,17	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatooded	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			358	8,51	12,83	52,49	
KOOLEINE	Hakklihakaste(mahe porgand)	130	242	7,08	20,00	8,56	1;2
	Keedetud kartulid(mahe)	130	135	3,46	0,18	30,76	
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	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
KOLMAPÄEV KOKKU :			450	12,30	22,70	50,48	
KOOLEINE	Koorene kanapasta paprikaga(mahe pasta, porgand)	200	287	13,84	9,23	36,74	1;2
	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	
	Leivatooded	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			366	15,70	11,90	49,35	
KOOLEINE	Sealihastrooganov	130	197	9,56	14,46	7,40	1;2
	Keedetud riis(mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Peet(mahe)	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
	Leivatooded	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
REEDE KOKKU :			444	14,90	18,04	55,29	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			397	13,69	15,2	51,69	

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; 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.