

Tartu Variku Kooli koolilõuna menüü 02.02- 08.02 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	78	13,94	2,20	0,34	10
	Kikerhernepilaff(mahe kikerherned, porgand)	300	401	14,48	3,58	72,79	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44	1;2
	Aurutatud liilkapsas	60	14	1,06	0,13	3,04	
	Keedetud pasta(mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Kurk, peet, spinat, porgand(mahe peet, porgand)	100	26	1,27	0,30	5,05	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Seemnesegu	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	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
Värske kapsas		100	24	1,10	0,20	5,40	
ESMASPÄEV KOKKU :			755	33,74	29,57	90,61	
KOOLILÕUNA	Tomatine frikadellisupp(mahe kartul, porgand, muna)	300	161	12,33	3,65	20,37	1;3
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp(mahe läätsed, porgand)	300	195	9,88	6,76	25,04	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Kakao - jogurtidessert banaaniga	150	178	5,20	4,64	28,41	2
	Seemne-pähklisegu	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	
	Metsiku tüümiani tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
TEISPÄEV KOKKU :			719	29,97	23,81	98,14	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Kapsa - riiskottlet(mahe muna, valged oad)	50	59	1,78	2,09	8,52	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Ahjuorgandi ribad(mahe)	60	30	0,83	0,61	6,26	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Punane kapsas, mais, paprika, rukola(mahe punane kapsas, paprika)	100	45	2,08	0,47	9,05	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1,50	0,40	0,21	
	Seemnesegu	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	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Pirn		70	30	0,28	0,28	7,42	
Kõrvits		100	20	0,80	0,10	4,80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			747	32,47	29,70	91,24	
KOOLILÕUNA	Kõrvitsapüreesupp sealihaga(mahe kartul, porgand)	300	186	12,50	9,30	14,34	2
	Minestroone supp (lihata)(mahe spagetid, kartul, porgand)	300	139	5,56	0,72	28,57	1;9
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Mannapuding(mahe piim)	75	117	2,64	6,64	11,77	1;2
	Marjasupp	75	30	0,21	0,02	6,66	
	Seemne-pähklisegu	10	56	2,42	4,54	2,02	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	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
NELJAPÄEV KOKKU :			740	29,69	26,03	98,01	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss(mahe muna)	50	116	8,26	6,77	5,40	1;3
	Oakottlet (Vegan)(mahe punased oad, porgand)	50	66	2,51	1,79	9,59	1;10
	Karrikaste(mahe piim)	100	61	2,69	2,35	7,39	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega(mahe)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Keedetud riis(mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Valge kapsas, kaalikas, salatilehed, kõrvits	100	23	1,04	0,60	5,46	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Seemnesegu	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 õunamah)	75	18	0,01	0,01	4,31	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Apelsin(mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
Nuikapsas		100	24	0,50	0,20	6,00	
REEDE KOKKU :			774	31,29	25,99	104,26	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			747	31,43	27,02	96,45	

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 pörandaleib, Eesti Pagar.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Tartu Variku Kooli koolilõuna menüü 09.02- 15.02 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksakaste(mahe porgand)	150	114	8,38	6,18	6,59	1;2
	Herne- ja aedviljahautis	150	106	5,38	1,22	20,36	
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	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	
	Jääkapsas, mais, rukola, peet(mahe peet)	100	47	2,08	0,47	9,02	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Seemnesegu	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 mustsõstramahl)	75	18	0,01	0,01	4,31	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	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 :			777	31,55	23,05	110,63	
KOOLILÕUNA	Borš kalkunilihaga(mahe peet, kartul, porgand)	300	118	12,44	1,57	14,11	
	Köögivilja-läätsesupp(mahe läätsed, porgand, kartul)	300	216	10,61	6,85	29,50	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	30	61	0,84	6,00	1,08	2
	Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	150	126	7,79	3,16	16,16	1;2
	Seemne-pähklisegu	25	140	6,04	11,36	5,06	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	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Värske kapsas	100	24	1,10	0,20	5,40	
TEISIPÄEV KOKKU :			723	36,37	26,94	85,80	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Porgandi-kikerherne kotlet(mahe porgand, kikerherned)	50	83	4,48	0,89	12,40	1
	Piimakaste basiilikuga(mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2
	Aurutatud rohelistes herved	60	44	3,28	0,25	8,57	
	Keedetud riis(mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Hiinakapsas, rohelistes oad, porgand, nuikapsas(mahe porgand)	100	26	1,20	0,25	5,82	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,14	0,32	10;2
	Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Kibuvitsa tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			762	36,37	26,69	97,60	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp(mahe kartul, porgand)	300	155	15,56	4,50	14,03	4
	Borš läätsedega(mahe peet, kartul, porgand)	300	145	7,71	0,70	25,77	
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Brownie(mahe peet, muna)	80	329	5,50	19,10	32,45	1;2;3
	Seemne-pähklisegu	5	28	1,21	2,27	1,01	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	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
NELJAPÄEV KOKKU :			769	29,35	29,96	95,60	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15,52	3,62	0	
	Kikerhernepikkpoiss(mahe kikerherned, porgand)	50	72	3,88	0,79	10,51	1
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32	
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Hapukapsas, kaalikas, spinat, peet(mahe peet)	100	28	1,40	0,30	5,40	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Maria-oregano tee	75	2	0,06	0,01	0,32	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	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 :			759	34,21	29,97	91,41	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			758	33,57	27,32	96,21	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kalorraadi 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.

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

Eesti teemapäevad

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Tartu Variku Kooli koolilõuna menüü 16.02- 22.02 4–9 klass						
KOOLILÕUNA	Tiilikana poolkoib LÄÄNE-EESTI	80	143	21,62	5,61	1,39
	Uhepajatoit ubadega(mahe kartul, porgand, punased oad)	300	212	8,47	2,43	42,73
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80 1;2
	Ahjuporgandi ribad(mahe)	60	30	0,83	0,61	6,26
	Keedetud riis(mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50 1
	Punane kapsas, mais, paprika, rukola	100	45	2,08	0,47	9,05
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11 10;2
	Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24 11
	Vesi	75	0	0	0	0
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36
	Mahlajook(mahe õunamahl)	75	18	0,01	0,01	4,31
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97 1;11;2
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80
ESMASPÄEV KOKKU :		765	38,07	27,67	93,22	
KOOLILÕUNA	Hernesupp suitsulihaga LÄÄNE-EESTI(mahe herved, porgand)	300	286	14,48	15,06	45,44 1
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega(mahe kikerherned)	300	157	7,03	6,83	15,90 2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28 1
	Vastlakukkel vahukoorega PÕHJA-EESTI	60	192	3,52	9,95	22,31 1;2;3
	Seemne-pähklisegu	10	56	2,42	4,54	2,02 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	44	2,41	2,27	3,44 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97 1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30
TEISIPÄEV KOKKU :		735	27,16	33,52	105,86	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss munaga KESK-EESTI(mahe muna)	50	132	7,07	10,06	3,12 1;3
	Kartuli-seenekottlet(mahe kartul, muna, punased oad)	50	57	2,06	0,56	11,54 1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30 1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0,69	0,51	5,04
	Keedetud pasta(mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38 1;3
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92
	Hapukapsas, rohelised herved, redis, brokoli	100	35	2,59	0,26	6,59
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11 10;2
	Seemnesegu	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	44	2,41	2,27	3,44 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30 1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70
KOLMAPÄEV KOKKU :		739	25,57	31,41	91,92	
KOOLILÕUNA	Kana - klõmbisupp JÕGEVAMAA(mahe kartul, porgand, muna)	300	180	15,94	1,49	26,41 1;2;3
	Herne-kartulisupp(mahe herved, kartul, porgand)	300	239	12,45	0,82	48,89
	Riisipuding õuna ja kaneeliga HARJUMAA	150	199	2,53	11,59	21,60 2
	Seemne-pähklisegu	10	56	2,42	4,54	2,02 11;6
	Vesi	75	0	0	0	0
	Maitsevesi	75	1	0,05	0,07	0,36
	Metsiku tüümiani tee	75	0	0	0	0
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62 1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01
	Värske kapsas	100	24	1,10	0,20	5,40
NELJAPÄEV KOKKU :		720	29,39	22,05	102,86	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13,68	8,46	0,05 4
	Peedikotlet LÕUNA-EESTI(mahe peet, muna)	50	48	3,95	0,59	6,69 1;2;3
	Pimakaste basiilikuga(mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76 1;2
	Aurutatud rohelised oad	60	17	1,07	0,06	4,03
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13
	Valge kapsas, kaalikas, salatilehed, kõrvits	100	23	1,04	0,60	5,46
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21 10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1,50	0,40	0,21
	Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48 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	44	2,41	2,27	3,44 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
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00
REEDE KOKKU :		711	36,79	26,30	84,77	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		734	31,4	28,19	95,73	

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; Öhne 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: