

Tartu Variku Kooli koolieine menüü 02.02- 08.02 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLEINE	Rassolnik sealihaga(mahe kartul, porgand)	200	121	9,09	3,08	14,83	1
	Mustsõstra-kamasmuuti	150	159	5,14	3,03	29,13	1;2
	Leivatooded	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	ESMASPÄEV KOKKU :		394	17,51	7,45	65,26	
KOOLEINE	Kanastrooganov(mahe hapukoor)	130	121	9,29	6,07	7,52	1;2
	Keedetud riis(mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Kaalikas	50	15	0,50	0,15	3,65	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatooded	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	TEISIPÄEV KOKKU :		408	15,66	10,35	63,40	
KOOLEINE	Kartuli-juusturoog(mahe kartul, piim)	200	204	8,95	7,48	26,38	2
	Porgand(mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Mahlajook(mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatooded	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	KOLMAPÄEV KOKKU :		360	11,96	10,54	54,88	
KOOLEINE	Koorene kanapasta(mahe pasta, porgand)	200	286	13,76	9,24	36,54	1;2
	Porgand(mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Hiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatooded	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
	NELJAPÄEV KOKKU :		444	18,09	13,96	61,44	
KOOLEINE	Kartuliroog hakklihaga(mahe kartul)	200	286	10,90	12,76	32,97	
	Peet(mahe)	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,04	10;2
	Ingveritee sidruniga	150	3	0,08	0,03	0,64	
	Leivatooded	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	REEDE KOKKU :		408	14,26	15,12	53,97	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			403	15,5	11,48	59,79	

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 põrandaleib, Eesti Pagar.

Tartu Variku Kooli koolieine menüü 09.02- 15.02 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIE	Kana - riisisupp(mahe riis, porgand)	200	134	10,26	0,75	20,83	
	Mango - banaanismuuti	150	93	3,74	2,76	13,70	2
	Leivatoode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			370	18,10	5,19	61,15	
KOOLIEINE	Makaroniroog juustuga(mahe pasta, muna, piim)	200	353	17,37	10,25	46,80	1;2;3
	Peet(mahe)	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	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 :			438	19,53	12,82	59,91	
KOOLIEINE	Mulgikapsad sealihaga	130	90	6,37	1,73	12,75	1
	Keedetud kartulid(mahe kartul)	130	135	3,46	0,18	30,76	
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Mahlajook(mahe õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			414	12,82	9,08	70,71	
KOOLIEINE	Kana - kartuliroog(mahe kartul, porgand)	200	134	10,19	1,34	21,28	
	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
NELJAPÄEV KOKKU :			365	15,03	10,67	52,71	
KOOLIEINE	Kalkuni-jogurtikaste(mahe porgand)	130	75	8,17	2,26	5,52	1;2
	Keedetud riis(mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Hiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
REEDE KOKKU :			393	14,82	10,66	58,79	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			396	16,06	9,68	60,65	

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 põrandaleib, Eesti Pagar.

Tartu variku Kooli koolieine menüü 16.02- 22.02 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Lillkapsapüreesupp	250	86	2,92	5,30	8,25	2
	Rõstitud sepikukuubikud	15	62	3,17	0,97	9,21	1
	Kohupiimakreem	100	103	7,28	2,65	12,13	2
	Maasikakaste	20	19	0,12	0,02	4,58	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			355	15,95	9,95	50,14	
KOOLIEINE	Köögiljavormiroog(mahe kartul, muna)	200	224	12,50	7,05	28,48	10;2;3
	Peet(mahe)	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,15	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			374	15,94	12,56	49,66	
KOOLIEINE	Koorene sealihakaste(mahe porgand)	130	136	8,35	8,01	8,02	1;2
	Keedetud tatar	130	153	5,41	1,56	30,17	
	Porgand(mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,15	10;2
	Mahlajook(mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
KOOLIEINE	Leivatoode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			424	15,59	14,55	58,80	
KOOLIEINE	Makaronid kalkunilihaga(mahe pasta, porgand)	200	270	13,49	3,37	45,84	1
	Värske kapsas	50	12	0,55	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,15	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 :			411	16,68	8,88	65,37	
KOOLIEINE	Kanakaste ürtidega(mahe hapukoor, porgand)	130	133	9,46	7,39	7,56	1;2
	Keedetud riis(mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
KOOLIEINE	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
REEDE KOKKU :			426	15,76	12,79	62,24	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			398	15,98	11,75	57,24	

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.