

Tartu Variku Kooli koolilõuna menüü 02.03- 08.03 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chili con carne veisehakklihaga(mahe;porgand, punased oad)	150	142	11,73	3,83	16,16	
	Aedviljakarri ubadega(mahe;porgand, punased ja valgud oad)	150	157	6,27	7,19	19,06	2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0,69	0,51	5,04	
	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	
	Kurk, peet, spinat, redis	100	21	1,27	0,22	4,00	
	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	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	
	Nuikapsas	100	24	1,10	0,20	5,40	
ESMASPÄEV KOKKU :			702	29,79	20,92	101,82	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-kikerhernesupp(mahe;porgand, kartul, kikerherned)	300	161	15,67	2,01	18,17	
	Köögivilja-läätsepüreesupp(mahe;kartul, porgand, rohelised läätsed)	300	216	10,61	6,85	29,50	2
	Rõstitud sepikukubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Kirsi-jogurtitarretis(mahe maitsestatamata jogurt)	150	178	4,89	5,06	28,06	2
	Marja toormoos	20	7	0,18	0,03	1,25	
	Seemne-pähklisegu(mahe:kõrvitsaseemned,päevaliliseemned)	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 kummeli - apelsini jook(mahe apelsin)	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)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
	Pirn	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
	TEISIPÄEV KOKKU :		714	32,58	16,99	105,96	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Peedi-kikerherne kottlet(mahe;punased oad, kikerherned)	50	64	3,62	0,38	11,16	1
	Valge kaste maitserohelise(mahe piim)	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Rõstitud rooskapsas	60	21	2,10	0,60	2,64	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Valge kapsas, brokoli, salatilehed, porgand(mahe)	100	27	1,61	0,69	5,69	
	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	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(mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			775	34,04	30,04	95,83	
KOOLILÕUNA	Kalaseļjanka(mahe;kartul, tomatipasta)	300	189	15,64	9,68	10,22	4
	Värskekapsasupp läätsedega(mahe:kapsas, porgand, kartul, läätsed)	300	205	12,17	1,01	34,61	
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Sepiku - õunavorm(mahe piim)	100	203	5,50	4,18	36,43	1;2;3
	Täispiim, R 3,8%-4,4%(mahe)	50	35	1,65	2,10	2,30	2
	Seemne-pähklisegu(mahe:kõrvitsaseemned,päevaliliseemned)	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	
	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
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
	NELJAPÄEV KOKKU :		787	33,35	28,69	101,10	
KOOLILÕUNA	Ahujasealiha	50	95	15,52	3,62	0	
	Porgandikottlet seesamiseemnetega(mahe;porgand, punased oad)	50	81	2,49	3,28	10,98	1;11;2;3
	Bechamelli kaste (valge kaste)(mahe piim)	100	208	2,94	18,12	8,30	1;2
	Rõstitud juurseller	60	26	1,19	0,50	5,08	9
	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	
	Hapukapsas, peet, kaalikas, rohelised herned	100	41	2,22	0,28	8,38	
	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	
	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
	Apelsin(mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Värske kapsas(mahe)	100	24	0,50	0,20	6,00	
REEDE KOKKU :			796	38,22	32,70	88,08	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			755	33,6	25,87	98,56	

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; Rukkisepp, Eesti Pagar; Täisterasepp, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepp, 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 09.03- 15.03 4-9 klass						
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
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	114	1,69	9,60	5,30 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
	Jääkapsas, mais, rukola, peet	100	47	2,08	0,47	9,02
	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
	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
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70
ESMASPÄEV KOKKU :		715	32,86	24,45	93,72	
KOOLILÕUNA	Peedisupp sealihaga ja munaga(mahe;porgand, kartul)	300	147	13,71	4,68	12,56 3
	Juurviljapüreesupp(mahe;kapsas, porgand, kartul, punased läätsed)	300	214	10,25	6,82	29,29 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
	Riisipuding banaani ja marjadega(mahe piim)	150	266	2,99	11,26	37,82 2
	Seemne-pähklisegu(mahe:kõrvitsaseemned,päevaliliseemned)	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)	40	115	3,28	1,34	21,30 1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00
TEISIPÄEV KOKKU :		727	26,62	28,64	91,71	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13,68	8,46	0,05 4
	Kikerherne kotlet ehk falafel(mahe;punased oad, kikerhermed, porgar	50	76	3,95	0,48	13,96 1
	Koorekaste tilliga(mahe piim)	100	130	1,98	10,63	6,80 1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1,15	0,44	6,26
	Keedetud päri kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50 1
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20
	Hiinakapsas, rohelistes 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	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(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50
KOLMAPÄEV KOKKU :		781	34,58	31,05	93,25	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-killkapsasupp(mahe;porgand, kartul)	300	115	12,70	1,57	13,65
	Värskekapsarõõs punaste ubadega(mahe;porgand, kartul, kapsas, p	300	125	6,35	0,65	25,32
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72 2
	Leivakreem õuntega(mahe õunamahl)	100	102	3,02	0,29	21,94 1
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1,65	2,10	2,30 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
	Marja-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)	80	230	6,56	2,69	42,59 1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30
NELJAPÄEV KOKKU :		716	31,91	16,33	111,94	
KOOLILÕUNA	Veisehakiliha-köögivilja pikkpoiss(mahe porgand)	50	80	9,22	3,30	3,41 1;3
	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
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32
	Keedetud täistera pasta/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
	Punane kapsas(mahe), salatilehed, paprika, kaalikas	100	26	1,25	0,63	5,86
	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	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
	Apelsin(mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10
REEDE KOKKU :		727	33,01	21,09	101,94	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		733	31,8	24,31	98,51	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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; 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.

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

Tartu Variku Kooli koolilõuna menüü 16.03- 22.03 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksastrooganov	150	126	8,52	7,64	6,06	1;2
	Taimne bolognese (hakitud sojaga)(mahe porgand)	150	79	6,52	1,16	11,14	
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0,69	0,51	5,04	
	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	
	Värske kapsas(mahe), porgand(mahe), spinat, peet	100	29	1,40	0,32	5,88	
	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	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
KOOLILÕUNA	Pirn	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Kõrvits	100	24	1,10	0,20	5,40	
	ESMASPÄEV KOKKU :		705	26,12	24,79	97,03	
	Minestroone kalkunilihaga(mahe:porgand,kartul,spagetid)	300	130	13,11	1,60	16,65	1;9
	Kaalika-kikerhernepüreesupp(mahe:porgand, kartul, kikerherned)	300	229	9,05	7,23	29,80	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Marja-jogurtidessert müsliiga(mahe maitsestatamata jogurt)	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	44	2,41	2,27	3,44	2
KOOLILÕUNA	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
	TEISIPÄEV KOKKU :		725	32,79	28,38	87,52	
	Kanahakkiliha pikkpoiss	50	116	8,26	6,77	5,40	1;3
	Kapsa - riisikotlet(mahe:kapsas,riis, valged oad)	50	48	1,79	0,84	8,52	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Röstitud rooskapsas	60	21	2,10	0,60	2,64	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Peakapsas(mahe), salatilehed, rohelised herned, redis	100	32	2,14	0,63	6,71	
	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
KOOLILÕUNA	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
	Õun(mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kapasas(mahe)	100	20	0,80	0,10	4,80	
	KOLMAPÄEV KOKKU :		766	27,89	33,52	92,62	
	Selge kalasupp(mahe:kartul,porgand)	300	112	14,84	0,89	11,80	4
	Minestroone supp (lihata)	300	139	5,56	0,72	28,57	1;9
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Rabarberikook	100	331	5,74	12,59	48,25	1;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	
KOOLILÕUNA	Soe kummeli - apelsini jook(mahe)	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)	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 :		793	31,86	24,50	113,25	
	Seapraad porgandi ja küüsluguga(mahe porgand)	50	125	11,24	8,54	1,10	
	Kõõgiviljakotlet(mahe:porgand,kartul)	50	38	1,26	0,55	7,55	1;3
	Hapukoorekaste(mahe hapukoor)	100	78	1,43	5,63	5,70	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Hapukapsas, kurk, kaalikas, kõrvits	100	21	0,88	0,18	4,53	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
KOOLILÕUNA	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	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	33,06	30,39	92,49	
	NÄDALA KESKINE KOKKU:		753	30,34	28,32	96,58	

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; 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: tootearendus@balticrest.com

Tartu Variku Kooli koolilõuna menüü 23.03- 29.03 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kergelt tomatine kana poolkoib	80	139	21,73	5,21	1,09	
	Värskekapsa-läätsehautis(mahe:kapsas, porgand, läätsed)	150	110	6,50	1,40	17,19	
	Koorekaste peterelliga	100	129	1,97	10,63	6,44	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 pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Jääkapsas, mais, rukola, tomat	100	41	1,86	0,47	7,78	
	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	
	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
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
ESMASPÄEV KOKKU :		757	40,09	27,23	90,07		
KOOLILÕUNA	Tomati - veisehakklihasupp riisiga(mahe:porgand, kartul, riis)	300	206	13,33	3,96	29,80	
	Porgandi - kikerherne püreesupp(mahe porgand)	300	180	6,02	7,17	21,81	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Kohupiimakreem(mahe maitsestatata jogurt)	100	103	7,28	2,65	12,13	2
	Unasupp	50	14	0,06	0,06	3,39	
	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	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
TEISIPÄEV KOKKU :		784	35,73	21,28	113,55		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Maisi- oadkottlet(mahedad punased oad)	50	85	3,79	1,36	15,38	3
	Valge kaste maitserohelise	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	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
	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	
	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
	Oun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
KOLMAPÄEV KOKKU :		771	37,72	29,69	88,38		
KOOLILÕUNA	Porgandipüreesupp kalkunilihaga(mahe:porgand, kartul)	300	176	12,56	7,65	15,39	2
	Tomati - roheline läätsesupp(mahe:porgand, läätsed)	300	263	16,43	1,39	43,32	
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Marja- rukkivaht	100	88	1,70	0,36	19,76	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4%(mahe)	50	35	1,65	2,10	2,30	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	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
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
NELJAPÄEV KOKKU :		787	33,01	23,12	113,13		
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15,52	3,62	0	
	Peedi-kikerherne kottlet(mahe:punased oad, kikerherned)	50	64	3,62	0,38	11,16	1
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32	
	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	
	Punane kapsas(mahe), salatilehed, paprika, kaalikas	100	26	1,25	0,63	5,86	
	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	
	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)	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 :		737	34,31	26,38	93,89		
NÄDALA KESKMIINE KOKKU :		767	36,17	25,54	99,8		

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; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigaleit; Kaeraseppik, 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 30.03- 05.04 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Roheline ratatouille(mahedad läätsed)	150	100	6,49	0,56	16,59	9
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1;2
	Aurutatud rohelistes herved	60	44	3,28	0,25	8,57	
	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	
	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:päevalilleseemned,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	
	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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Pirn	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Värske kapsas(mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
ESMASPÄEV KOKKU :			763	35,32	30,03	90,84	
KOOLILÕUNA	Kalasupp tomatiga(mahe:kartul,porgand)	300	127	16,28	1,95	11,53	4
	Herne-kartulisupp(mahe:kartul, porgand)	300	239	12,45	0,82	48,89	
	Purukook õuntega	100	339	4,41	14,46	47,59	1;2;3
	Seemne-pähklisegu(mahe:kõrvitsaseemned,päevalilleseemned)	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	
	Marja-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	0,28	0,28	7,42	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
TEISIPÄEV KOKKU :			773	31,01	25,56	106,60	
KOOLILÕUNA	Rootsi pikkpoiss	50	76	8,24	3,17	3,31	1;2;3
	Riisikotlet aedviljadega(mahe:porgand, riis)	50	64	4,60	1,61	7,81	1;2;3
	Piimakaste(mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2
	Aurutatud mais	60	62	1,90	0,49	13,04	
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Kaalikas, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas(mahe)	100	25	1,54	0,24	5,39	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,14	0,32	10;2
	Seemnesegu(mahe:päevalilleseemned,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	
	Mahlajook(mahe)	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(mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			730	28,44	26,13	99,26	
KOOLILÕUNA	Ukraina Borš sealihaga(mahe:kartul, porgand, kapsas)	300	141	12,82	4,36	13,12	
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega(mahe kartul)	300	122	3,23	6,28	14,48	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	30	61	0,84	6,00	1,08	2
	Kama- kohupiimakreem marjadega	150	132	8,70	3,04	16,44	1;2
	Seemne-pähklisegu(mahe:kõrvitsaseemned,päevalilleseemned)	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 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
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
NELJAPÄEV KOKKU :			717	34,08	22,92	93,87	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			746	32,21	26,16	97,64	

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; 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 koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com