

Tartu Variku Kooli koolieine menüü 02.03- 08.03 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLEINE	Värskekapsasupp lihata(mahe:porgand, kartul)	200	51	1,68	0,27	11,52	
	Kohupiimakreem marjadega	120	160	6,88	6,76	17,67	2
	Leivatooded	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	ESMASPÄEV KOKKU :		355	12,66	8,71	55,81	
KOOLEINE	Kuskuss köögiviljadega(mahe porgand)	200	230	8,29	2,98	43,94	1
	Peet	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	
	Leivatooded	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
	TEISIPÄEV KOKKU :		351	10,91	8,15	59,80	
KOOLEINE	Tatrarook sealihaga(mahe porgand)	200	250	13,12	8,02	32,81	
	Hiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Mahlajook(mahe)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatooded	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
	KOLMAPÄEV KOKKU :		425	16,87	12,42	61,77	
KOOLEINE	Tomatine kanapada köögiviljadega(mahe porgand)	130	69	8,94	0,89	6,97	9
	Keedetud riis(mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Porgand(mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	9	51	0,10	5,48	0,19	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatooded	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	NELJAPÄEV KOKKU :		391	15,38	8,87	63,18	
KOOLEINE	Veisehakklihakaste ürtidega(mahe porgand)	130	80	7,46	3,06	5,91	
	Keedetud kartulid(mahe)	130	135	3,46	0,18	30,76	
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,17	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 :		359	13,95	9,20	55,85	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			376	13,95	9,47	59,28	

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.

Tartu Variku Kooli koolieine menüü 09.03- 15.03 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Kana-kõõgiviljasupp(mahe:porgand,kartul,kapsas)	250	87	11,16	0,29	10,65	
	Marja-keefirikokteil	150	133	3,83	2,84	22,72	2
	Leivatooded	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	ESMASPÄEV KOKKU :		363	19,09	4,81	59,99	
KOOLIEINE	Makaroniroog juustuga(mahe:piim,makaron)	200	353	17,37	10,25	46,80	1;2;3
	Porgand(mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,04	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatooded	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
	TEISIPÄEV KOKKU :		427	19,22	12,31	59,39	
KOOLIEINE	Kartuliroog hakklihaga(mahe kartul)	200	286	10,90	12,76	32,97	
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,04	10;2
	Mahlajook(mahe)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatooded	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
	KOLMAPÄEV KOKKU :		427	13,79	14,94	59,29	
KOOLIEINE	Sealihaströganov	130	197	9,56	14,46	7,40	1;2
	Keedetud riis(mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Värske kurk	50	5	0,30	0,05	1,05	
	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 :		431	14,50	18,13	52,70	
KOOLIEINE	Kana-koorekaste(mahe porgand)	130	138	9,44	7,42	8,60	1;2
	Keedetud tatar	130	153	5,41	1,56	30,17	
	Värske kapsas(mahe)	50	12	0,55	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,04	10;2
	Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
	Leivatooded	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
	REEDE KOKKU :		386	17,47	11,14	54,82	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			407	16,81	12,27	57,24	

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 16.03- 22.03 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Talgusupp sealihaga(mahe:porgand,kartul)	200	108	8,81	3,04	11,53	1
	Mustsõstra-kamasmuuti(mahe maitsestatamata jogurt)	150	159	5,14	3,03	29,13	1;2
	Leivatooded	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	ESMASPÄEV KOKKU :		381	17,23	7,41	61,96	
KOOLIEINE	Koorene kana-aedviljapasta(mahe:makaron, porgand)	200	338	18,35	13,45	35,43	1;2
	Hiiinakapsas	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	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
	TEISIPÄEV KOKKU :		437	20,95	17,46	48,50	
KOOLIEINE	Kodune hakklihakaste(mahe porgand)	130	157	5,94	12,20	6,10	1;2
	Keedetud tatar	130	153	5,41	1,56	30,17	
	Kaalikas	50	15	0,50	0,15	3,65	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatooded	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
	KOLMAPÄEV KOKKU :		413	13,65	17,77	51,39	
KOOLIEINE	Kanastrooganov	130	121	9,29	6,07	7,52	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	15	84	0,17	9,14	0,32	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 :		434	14,57	17,20	55,88	
KOOLIEINE	Uhepajatoit lihata(mahe:kartul, porgand)	250	134	3,54	1,84	27,99	
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Kummeli tee	150	0	0	0	0	
	Leivatooded	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	REEDE KOKKU :		355	8,55	9,71	59,17	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			404	14,99	13,91	55,38	

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; 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.

Tartu Variku Kooli koolieine menüü 23.03- 29.03 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Kana - nuudlisupp kartulitega(mahe:spagetid,kartul, porgand)	200	99	9,80	0,35	14,39	1
	Kakao - jogurtidessert(mahe maitsestatamata jogurt)	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:porgand, riis)	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	
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	
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 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 30.03- 05.04 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Köögiviljasupp lihata(mahe:kartul, porgand, kapsas)	250	55	1,81	0,33	12,45	
	Kohupiimakreem marjadega	120	169	5,74	9,33	14,62	2
	Leivatoode	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	ESMASPÄEV KOKKU :		353	11,24	11,17	51,03	
KOOLIEINE	Makaronid kanaga(mahe:porgand, makaron)	200	268	14,38	2,58	45,98	1
	Porgand(mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,14	0,32	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 :		415	16,38	12,56	58,85	
KOOLIEINE	Mulgikapsad sealihaga	130	90	6,37	1,73	12,75	1
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	130	141	3,46	0,83	30,76	
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,17	10;2
	Mahlajook(mahe)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
	KOLMAPÄEV KOKKU :		377	11,97	8,05	64,64	
KOOLIEINE	Kanahakklihakaste(mahe porgand)	130	180	7,15	12,99	8,93	1;2
	Keedetud riis(mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Punane kapsas(mahe)	50	13	0,80	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
	NELJAPÄEV KOKKU :		433	12,62	17,93	55,93	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			395	13,05	12,43	57,61	

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; 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.