

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen		
Tartu Variku Kooli koolilõuna menüü 06.04- 12.04 4-9 klass								
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	50	73	13,78	1,94	0,05		
	Herne- ja aedviljahautis(mahe porgand)	150	106	5,38	1,22	20,36		
	Tomatikaste(mahe porgand)	100	30	0,99	0,74	5,13		
	Aurutatud lillkapsas	60	14	1,06	0,13	3,04		
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3	
	Keedetud rohelistes läätsedes(mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13		
	Jääkapsas, mais, rukola, peet	100	47	2,08	0,47	9,02		
	Kastmevalik salatitele	20	112	0,23	12,18	0,42	10;2	
	Seemnesegu(mahe;päevaliliseemned,kõrvitsaseemned)	3	16	0,68	1,31	0,74	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)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2	
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42		
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80			
ESMASPÄEV KOKKU :		756	37,00	22,79	99,53			
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp(mahe;porgand, kartul)	300	155	12,43	4,20	17,83	1;3	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega(mahedad kikerherned)	300	157	7,03	6,83	15,90	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1	
	Mustsõstrakreem riisiga(mahe:mustsõstramah, riis, maitsestatama)	150	251	3,11	16,88	21,61	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		
	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)	75	215	6,15	2,52	39,93	1;11;2	
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49		
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00		
	TEISIPÄEV KOKKU :		781	27,81	30,98	99,00		
	KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
		Hirsi - porgandikotlet(mahe;porgand, maitsestatama jogurt, läätsed)	50	48	2,08	0,82	8,29	1;2;3
Valge kaste maitserohelisega		100	114	1,69	9,60	5,30	1;2	
Keedetud odrakruup		60	68	1,74	0,42	14,87	1	
Keedetud täistera riis/keedetud riis(mahe)		60	73	1,42	0,62	15,06		
Keedetud tatar		60	71	2,50	0,72	13,92		
Hiinakapsas, rohelistes oad, porgand(mahe), nuikapsas		100	26	1,20	0,25	5,82		
Kastmevalik salatitele		2	11	0,02	1,22	0,04	10;2	
Seemnesegu(mahe;päevaliliseemned,kõrvitsaseemned)		3	16	0,68	1,31	0,74	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)		55	158	4,51	1,85	29,28	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 :		757	31,04	27,14	99,31			
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka(mahe kartul)	300	163	13,78	6,64	12,65		
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp(mahe;porgand, läätsed)	300	195	9,88	6,76	25,04	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	0	0	0	0	0	2	
	Marjane sepikuvorm(mahe piim)	100	195	6,12	3,06	35,95	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		
	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)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2	
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01		
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
	NELJAPÄEV KOKKU :		703	31,26	20,41	101,19		
KOOLILÕUNA	Kanahakklihaast pikkpoiss	50	116	8,26	6,77	5,40	1;3	
	Oakotlet(mahe porgand)	50	75	3,66	0,82	14,05	1;10	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44	1;2	
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32		
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20		
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1	
	Punane kapsas(mahe), salatillehed, paprika, kaalikas	100	26	1,25	0,63	5,86		
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,04	10;2	
	Kodujuust R4-5%	10	10	1,50	0,40	0,21		
	Seemnesegu(mahe;päevaliliseemned,kõrvitsaseemned)	8	44	1,82	3,50	1,99	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)	40	115	3,28	1,34	21,30	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 :		750	27,73	28,56	100,21			
NÄDALA KESKMINE KOKKU :		750	30,97	25,98	99,85			

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; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, 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: tootarendus@balticrest.com

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Tartu Variku Kooli koolilõuna menüü 20.04- 26.04 4–9 klass						
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri(mahe:porgand, punased läätsed)	150	166	9,06	5,87	19,56 2
	Bechamell kaste (valge kaste)(mahe piim)	100	83	3,69	2,83	11,03 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	20	112	0,23	12,18	0,42 10;2
	Seemnesegu(mahe:päevaliliseemned,kõrvitsaseemned)	3	16	0,68	1,31	0,74 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)	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	
ESMASPÄEV KOKKU :		747	33,76	25,60	98,25	
KOOLILÕUNA	Lihtne kalasupp munaga(mahe:kartul, porgand)	300	156	16,23	5,49	10,76 3;4
	Brokolipüreesupp(mahe:kartul,kikerherned)	300	209	8,42	9,89	20,42 2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28 1
	Kakao-kohupiimakreem marjadega	150	216	8,99	13,28	13,97 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
	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)	90	259	7,39	3,03	47,91 1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49
Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
TEISIPÄEV KOKKU :		791	38,75	29,17	92,27	
KOOLILÕUNA	Maksakaste(mahe porgand)	150	114	8,38	6,18	6,59 1;2
	Köögivilja - paprikakotlet(mahe:porgand, punased oad)	50	56	2,16	0,85	10,89 3
	Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1,15	0,44	6,26
	Kartulipuder(mahe:kartul,piim)	60	61	1,64	0,54	12,60 2
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50 1
	Hiinakapsas, rohelistes oad, porgand(mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82
	Kastmevalik salatitele	11	62	0,12	6,70	0,23 10;2
	Seemnesegu(mahe:päevaliliseemned,kõrvitsaseemned)	16	88	3,65	7,00	3,97 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)	60	172	4,92	2,02	31,94 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 :		734	27,73	26,60	99,14	
KOOLILÕUNA	Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga(mahe: kartul, porgand)	300	167	12,73	7,56	13,30 2
	Värskekapsaborš punaste ubadega(mahe:kartul, porgand, kapsas, p)	300	125	6,35	0,65	25,32
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72 2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28 1
	Õunakook(mahe:õun, hapukoor)	100	332	4,36	14,46	45,83 1;2;3
	Seemne-pähklisegu(mahe:kõrvitsaseemned,päevaliliseemned)	0	0	0	0	0 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)	15	43	1,23	0,50	7,99 1;11;2
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01
	Punane kapsas(mahe)	100	26	1,60	0,20	5,40
NELJAPÄEV KOKKU :		768	27,44	26,57	105,61	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15,52	3,62	0
	Porgandikotlet seesamiseemnetega(mahe:porgand, punased oad)	50	81	2,49	3,28	10,98 1;11;2;3
	Tomatikaste(mahe porgand)	100	30	0,99	0,74	5,13
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87 1
	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	20	112	0,23	12,18	0,42 10;2
	Seemnesegu(mahe:päevaliliseemned,kõrvitsaseemned)	3	16	0,68	1,31	0,74 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
	Apelsin(mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
REEDE KOKKU :		768	37,85	24,20	99,89	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		762	33,11	26,43	99,03	

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; Maisigaleit; 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 27.04- 03.05 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Karrine kana poolkoib	50	87	13,46	3,49	0,20	
	Köögivilja-riisiroog(mahe:riis, porgand)	300	341	8,20	2,82	72,02	
	Piimakaste(mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2
	Röstitud juurseller	60	26	1,19	0,50	5,08	9
	Keedetud rohelised läätsed(mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta(mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Kurk, peet, spinat, porgand(mahe)	100	26	1,27	0,30	5,05	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0,23	12,18	0,42	10;2
	Seemnesegu(mahe:päevaliliseemned,kõrvitsaseemned)	3	16	0,68	1,31	0,74	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)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49		
Värske kapsas(mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40		
ESMASPÄEV KOKKU :			783	37,73	25,74	99,05	
KOOLILÕUNA	Veisehakkliha - aedviljasupp(mahe:porgand, kartul, veisehakkliha)	300	126	11,71	3,73	12,44	
	Lillkapsapüreesupp maisi ja ubadega(mahe:porgand, valged oad)	300	182	6,57	7,85	24,11	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Keefiri-maasikatarretis	150	80	5,61	2,67	8,55	2
	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)	90	259	7,39	3,03	47,91	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
TEISIPÄEV KOKKU :			702	33,29	21,55	96,17	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Kartuli-seenekotlet(mahe:kartul, punased oad)	50	57	2,06	0,56	11,54	1;3
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44	1;2
	Aurutatud mais	60	62	1,90	0,49	13,04	
	Keedetud kartulid(mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Hiinakapsas, rohelised herned, brokoli, redis	100	34	2,72	0,28	6,41	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,04	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0,75	0,20	0,10	
	Seemnesegu(mahe:päevaliliseemned,kõrvitsaseemned)	3	16	0,68	1,31	0,74	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	
Õun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93		
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80		
KOLMAPÄEV KOKKU :			778	33,93	27,84	100,99	
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga(mahe:kartul, porgand)	300	181	13,64	4,63	22,25	1
	Hapukapsasupp läätsedega(mahe:läätsed, porgand)	300	207	10,14	1,25	37,85	1
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	30	61	0,84	6,00	1,08	2
	Leivasupp õuntega(mahe õunamahl)	100	104	2,35	0,49	21,58	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	
	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 :			728	29,68	24,23	99,65	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			748	33,66	24,84	98,96	

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; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, 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