

Tartu Variku Kooli koolieine menüü 06.04- 12.04 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Kana - riisisupp(mahe:porgand, riis)	200	142	10,49	0,55	24,11	
	Kirsi-jogurtikokteil(mahe maitsestatamata jogurt)	150	82	4,14	3,03	9,75	2
	Röstitud kaerahelbed	15	57	2,07	1,10	10,30	1;2
	Leivatode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			367	19,16	5,69	60,13	
KOOLIEINE	Sinepi-koorekaste kalkunilihaga(mahe hapukoor)	130	130	8,62	7,29	7,60	1;10;2
	Keedetud tatar	130	153	5,41	1,56	30,17	
	Porgand(mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,17	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			390	15,95	14,56	50,49	
KOOLIEINE	Makaronid veisehakklihaga(mahe makaron)	200	270	13,31	3,82	44,82	1
	Külm hapukoorekaste(mahe hapukoor)	30	32	0,92	2,58	1,22	2
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Mahlajook(mahe)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatode	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			433	16,35	10,19	67,82	
KOOLIEINE	Kana-kartuliroog(mahe:kartul, porgand, piim)	200	211	17,39	6,70	20,98	2;3
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	NELJAPÄEV KOKKU :			435	22,50	14,71	52,87
KOOLIEINE	Värskekapsa-sealihahautis(mahe:kapsas, porgand)	130	77	7,69	2,84	6,13	
	Keedetud kartulid(mahe)	130	135	3,46	0,18	30,76	
	Värske kapsas(mahe)	50	12	0,55	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,14	0,32	10;2
	Kummeli tee	150	0	0	0	0	
	Leivatode	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
REEDE KOKKU :			380	13,92	13,10	53,22	
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:			401	17,58	11,65	56,91	

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; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Tartu Variku Kooli koolieine menüü 20.04- 26.04 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Borš sealihaga(mahe:kartul, porgand, kapsas)	200	88	8,16	2,20	9,41	
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Puuvilja - jogurtikokteil(mahe maitsestatamata jogurt)	150	111	4,46	3,48	15,27	2
	Leivatoode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			384	17,28	11,36	52,02	
KOOLIEINE	Koorene kanapasta(mahe:sarveke, porgand)	200	286	13,76	9,24	36,54	1;2
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,17	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 :			398	15,98	14,85	49,76	
KOOLIEINE	Tatrarooq kõogiviljadega(mahe: porgand, kikerherned)	200	246	9,99	3,29	43,62	
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Mahlajook(mahe)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			410	13,31	6,37	73,33	
KOOLIEINE	Kurzeme strooganov(mahe hapukoor)	130	140	8,95	9,27	5,52	1;2
	Keedetud tatar	130	153	5,41	1,56	30,17	
	Porgand(mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	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 :			426	17,48	15,23	56,33	
KOOLIEINE	Karrine kanakaste(mahe porgand)	130	112	8,49	5,32	7,49	2
	Keedetud riis(mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Hiiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
	Leivatoode	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
REEDE KOKKU :			376	14,65	9,29	57,95	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			399	15,74	11,42	57,88	

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 rukkivormleib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Önne 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.

Tartu Variku Kooli koolieinemenüü 27.04- 03.05 1-3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Köögiviljasupp lihata(mahe:porgand, kartul, kapsas)	250	55	1,81	0,33	12,45	
	Kakao-kohupiimakreem	120	203	8,79	9,83	19,05	2
	Marjapüree	20	6	0,12	0,01	1,21	
	Leivatode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			407	14,82	11,85	59,33	
KOOLIEINE	Kartuli panniroog brokoliga(mahe kartul)	200	125	4,87	1,50	25,22	
	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	
	Leivatode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			356	9,71	10,83	56,65	
KOOLIEINE	Kanaguljašš(mahe:porgand, hapukoor)	130	115	9,38	4,81	8,53	1;2
	Keedetud riis(mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Peet	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Mahlajook(mahe)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatode	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			427	15,56	8,75	70,36	
KOOLIEINE	Kodune hakklihakaste(mahe:porgand, hapukoor)	130	157	5,94	12,20	6,10	1;2
	Keedetud kartulid(mahe)	130	135	3,46	0,18	30,76	
	Värske kapsas(mahe)	50	12	0,55	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,17	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatode	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			423	12,19	18,33	53,75	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			403	13,07	12,44	60,02	

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; Maisgalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.