

Tartu Variku Kooli koolieine menüü 04.05- 10.05 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Rassolnik sealihaga(mahe.porgand,kartul)	200	121	9,09	3,08	14,83	1
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	15	31	0,42	3,00	0,54	2
	Ouna - keefirikokteil(mahe õun)	150	73	3,45	2,79	8,86	2
	Leivatoode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			368	17,06	10,55	50,85	
KOOLIEINE	Kõrvitsa-kartulivorm(mahe kartul)	200	157	3,42	5,99	23,39	1;2
	Hiiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,17	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			358	8,51	12,83	52,49	
KOOLIEINE	Hakklihakaste	130	242	7,08	20,00	8,56	1;2
	Keedetud kartulid(mahe)	130	135	3,46	0,18	30,76	
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	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
KOLMAPÄEV KOKKU :			450	12,30	22,70	50,48	
KOOLIEINE	Koorene kanapasta paprikaga(mahe:makaron, porgand)	200	287	13,84	9,23	36,74	1;2
	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	
	Leivatoode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			366	15,70	11,90	49,35	
KOOLIEINE	Sealihastrooganov	130	197	9,56	14,46	7,40	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
	Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
	Leivatoode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
REEDE KOKKU :			444	14,90	18,04	55,29	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			397	13,69	15,2	51,69	

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 11.05- 17.05 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)	15	31	0,42	3,00	0,54	2
	Mustsõstra-kamasmuuti(mahe maits. jogurt)	150	159	5,14	3,03	29,13	1;2
	Leivatoode	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			392	17,00	9,57	60,38	
KOOLIEINE	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	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			408	15,66	10,35	63,40	
KOOLIEINE	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)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			360	11,96	10,54	54,88	
KOOLIEINE	Kanapilaff(mahe:riis,porgand,tomatipasta)	200	240	12,18	1,78	43,75	
	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	
	Leivatoode	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			399	16,51	6,50	68,65	
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
	Ingveritee sidruniga	150	3	0,08	0,03	0,64	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
REEDE KOKKU :			408	14,26	15,12	53,97	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			394	15,08	10,42	60,26	

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; 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 koolieine menüü 18.05- 24.05 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Kana - riisisupp(mahe:porgand,riis)	200	134	10,26	0,75	20,83	
	Mango - banaanismuuti(mahe:banaan,maits.jogurt)	150	93	3,74	2,76	13,70	2
	Leivatoode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :		370	370	18,10	5,19	61,15	
KOOLIEINE	Makaroniroog juustuga(mahe:makaron, piim)	200	353	17,37	10,25	46,80	1;2;3
	Peet	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	438	19,53	12,82	59,91	
KOOLIEINE	Mulgikapsad sealihaga	130	90	6,37	1,73	12,75	1
	Keedetud kartulid(mahe)	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	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :		414	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	365	15,03	10,67	52,71	
KOOLIEINE	Kalkuni-jogurtikaste(mahe:porgand,maits.jogurt)	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	393	14,82	10,66	58,79	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		396	396	16,06	9,68	60,65	

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; 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 koolieine menüü 25.05- 31.05 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
	Röstitud sepikukuubikud	15	62	3,17	0,97	9,21	1
	Kohupiimakreem(maits.jogurt)	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	Köögiviljavormiroog(mahe:kartul, maits.jogurt)	200	224	12,50	7,05	28,48	10;2;3
	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	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			374	15,94	12,56	49,66	
KOOLIEINE	Makaronid kalkunilihaga(mahe:makaron,porgand)	200	270	13,49	3,37	45,84	1
	Porgand(mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,15	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 :			406	15,32	8,35	66,45	
KOOLIEINE	Koorene sealihakaste(mahe:hapukoor,porgand)	130	136	8,35	8,01	8,02	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	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 :			429	16,95	15,08	57,72	
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	
	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 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.