

Tartu Variku Kooli koolilõuna menüü 01.06- 07.06 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Veiselihaguljašš(mahe:tomatipasta, hapukoor)	150	73	13,77	1,94	0	
	Lillkapsa - spinatikotlet	50	61	2,95	1,30	9,90	
	Keedetud odrakruup	60	61	2,69	2,35	7,39	1;2
	Ahjukartulid ürtidega(mahe)	60	14	1,06	0,13	3,04	
	Keedetud tatar	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Punane kapsas(mahe), salatilehed, paprika, kurk	100	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Kastmevalik salatitele	7	47	2,08	0,47	9,02	
	Seemnesegu(mahe:päevaliliseemned,kõrvitsaseemned)	13	84	0,17	9,14	0,32	10;2
	Vesi	75	16	0,68	1,31	0,74	11
	Maitsevesi	75	0	0	0	0	
	Hibiskuse tee	75	1	0,05	0,07	0,36	
	Pria piimatooted(mahe piim)	75	0	0	0	0	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	44	2,41	2,27	3,44	2
Apelsin(mahe)	70	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2	
Porgand(mahe)	100	30	0,28	0,28	7,42		
ESMASPÄEV KOKKU :			743	38,22	21,19	98,98	
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga(mahe porgand)	300	319	22,56	5,16	48,98	1
	Kreemjas kaunviljasupp riisiga(mahe:porgand, riis)	300	243	9,00	9,97	31,68	2
	Leivavaht jöhvikatega(mahe õunamahl)	100	130	1,96	0,56	28,05	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4%(mahe)	50	35	1,65	2,10	2,30	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)	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
	Kiivi(mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
	TEISPÄEV KOKKU :			745	36,00	20,14	109,06
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Hirsi - porgandikotlet(mahe:porgand, läätsed, maitse, jogurt)	50	48	2,08	0,82	8,29	1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	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
	Hiinakapsas, rohelised oad, porgand(mahe), nuikapsas	100	26	1,20	0,25	5,82	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,15	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1,50	0,40	0,21	
	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	
	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)	65	187	5,33	2,19	34,60	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 :			759	33,99	25,90	100,10	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka(mahe:kartul, porgand)	300	189	15,64	9,68	10,22	4
	Läätsesupp sulajuustuga(mahe:porgand, läätsed)	300	250	17,18	6,94	30,74	2
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Kirsi-jogurtitarretis(mahe maitsestatamata jogurt)	130	154	4,24	4,38	24,32	2
	Marja toomsoos	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	
	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	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
NELJAPÄEV KOKKU :			763	31,80	27,42	97,60	
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :							
NÄDALA KESKMIINE KOKKU :			749	33,44	24,43	101,1	

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 põrandaleib, Eesti Pagar.
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com