

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 07.04- 13.04 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	87	12,55	4,09	0,07	
	Oa- ja aedviljahautis (mahe porgand, sibul)	150	104	4,00	4,94	10,34	9
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2,01	6,33	5,83	1;2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	50	13	0,96	0,12	2,76	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Tomat, porgand (mahe), kaalikas (mahe), hernes (mahe)	100	38	1,98	0,33	8,07	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Seemnesegu (mahedad kõrvitsa- ja päevalilleseemned)	2	11	0,46	0,87	0,50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
ESMASPÄEV KOKKU :		694	31,99	22,88	90,68		
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe kartul, porgand, sibul, uba)	250	181	9,27	11,12	12,06	
	Läätse-köögiviljapüreesupp (mahe lääts, porgand, kaalikas, sibul)	250	354	14,17	19,71	31,03	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Riisipuding õuna ja kaneeliga (mahe riis, piim, õun)	150	287	2,41	11,56	43,47	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim)	50	27	1,62	1,31	2,29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
TEISIPÄEV KOKKU :		698	18,38	26,15	99,51		
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veise hakkl., muna)	50	90	10,19	3,49	4,37	1;2;3
	Hirsi - porgandikottlet (mahe lääts, muna, sibul, porgand, jogurt, hirss)	50	61	2,06	2,32	8,28	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	50	30	0,96	0,62	5,26	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli (mahe, mais (mahe), valge peakapsas)	100	47	2,04	0,43	9,79	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu (mahedad kõrvitsa- ja päevalilleseemned)	2	11	0,46	0,87	0,50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Jõhvikamorss (mahe jõhvikas)	150	35	0,15	0,26	8,54	
	Pria piimatooted (mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Pirn (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
KOLMAPÄEV KOKKU :		665	25,64	18,86	101,08		
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartul, sibul)	250	250	12,65	12,71	22,18	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Kõrvitsapüreesupp (mahe porgand, sibul, läätsed, punane paprika)	250	192	6,55	9,57	22,16	2;9
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Kama- kohupiimakreem marjadega (mahe jogurt, marjasegu)	150	219	7,68	2,64	39,56	1;2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim)	50	27	1,62	1,31	2,29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
NELJAPÄEV KOKKU :		741	27,01	22,22	108,33		
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna, sibul)	50	104	7,78	6,14	4,31	1;11;2;3;4
	Oakottlet (Vegan) (mahe porgand, sibul)	50	66	2,51	1,79	9,59	1;10
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
	Aurutatud rohelised oad (mahe)	50	16	1,02	0,06	3,84	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Hiina kapsas, kaalikas (mahe), porgand 8mahe, peet (mahe)	100	32	1,30	0,30	6,72	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0,75	0,20	0,10	
	Seemnesegu (mahedad kõrvitsa- ja päevalilleseemned)	4	22	0,91	1,75	0,99	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
	Pria piimatooted (mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	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	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
REEDE KOKKU :		654	22,18	24,70	88,35		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		690	25,04	22,96	97,59		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraadi 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 põrandaleib, Eesti Pagar.

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

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 21.04- 27.04 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Karrine kalkuni - juustukaste (mahe piim, porgand, sibul)	150	199	12,67	12,76	9,04	1,2
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe lääts, suvikõrvits, porgand, sibul)	150	187	8,97	7,92	20,91	2
	Rõstitud rooskapsas	50	29	1,75	1,75	2,20	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelised oad (mahe), peet (mahe)	100	30	1,35	0,22	6,45	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10,2
	Seemnesegu (mahedad kõrvitsa- ja päevaliliseemned)	1	6	0,23	0,44	0,25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	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	
ESMASPÄEV KOKKU :		683	26,53	21,62	97,43		
KOOLILÕUNA	Koorene lõhesupp (mahe porgand, brokoli, kartul, sibul)	250	176	9,87	7,87	17,71	2;4
	Köögiviljasupp kikerhernestega (mahe kartul, porgand, sibul)	250	166	3,33	8,09	20,73	
	Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega (mahe marjasegu, jogurt, banaan)	150	190	7,77	3,26	32,61	1;2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Marjamorss (mahe marjasegu)	150	63	0,23	0,02	15,00	
	Pria piimatooted (mahe piim)	50	27	1,62	1,31	2,29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	Pirm	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
	TEISIPÄEV KOKKU :	642	24,06	14,59	105,70		
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna, sibul)	50	103	7,28	5,78	5,50	1;11;3
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe muna, kaalikas, porgand)	50	71	2,24	2,39	11,27	3
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Kaalikas (mahe), mais (mahe), kurk, rukola	100	42	1,80	0,47	8,45	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10;2
	Seemnesegu (mahedad kõrvitsa- ja päevaliliseemned)	1	6	0,23	0,44	0,25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
KOLMAPÄEV KOKKU :		744	21,90	23,84	112,76		
KOOLILÕUNA	Külasupp sealihaga (mahe kaalikas, kartul, porgand, sibul)	250	212	11,23	11,85	16,79	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Brokolipüreesupp (mahe brokoli, kartul, sibul)	250	230	7,54	11,22	28,07	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Mustsõstrakreem riisiga (mahe mustsõstar, riis, jogurt, musts. mahl)	150	286	2,68	14,07	36,11	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	Pria piimatooted (mahe piim)	50	27	1,62	1,31	2,29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Värske lillkapsas (mahe)	100	22	1,60	0,20	4,60	
	NELJAPÄEV KOKKU :	731	21,02	32,65	90,32		
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	50	95	7,39	6,77	1,34	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe sibul)	50	64	1,98	2,69	8,44	1;11;3
	Tomatikaste (mahe porgand, sibul)	100	59	1,01	2,74	7,77	
	Rõstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Punane kapsas (mahe), kõrvits, porgand (mahe), spinat	100	24	1,32	0,30	4,90	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu (mahedad kõrvitsa- ja päevaliliseemned)	2	11	0,46	0,87	0,50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	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	
	Värske paprika (mahe)	100	28	1,10	0,20	6,40	
REEDE KOKKU :		650	24,81	20,25	93,35		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		690	23,66	22,59	99,91		

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.

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

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 28.04- 04.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	88	12,59	4,12	0,27	
	Köögivilja-kikerherne vokiroom (mahe porgand)	150	101	3,56	4,44	12,66	
	Pimikaste (mahe piim)	100	87	2,01	6,33	5,83	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	50	28	0,62	1,18	4,44	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Keedetud pasta (mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1,3
	Hiinakapsas, peet (mahe) paprika, redis	100	27	1,32	0,20	5,45	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10,2
	Seemnesegu (mahedad kõrvitsa- ja päevalilleseemned)	2	11	0,46	0,87	0,50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70	
ESMASPÄEV KOKKU :			668	31,92	19,19	90,86	
KOOLILÕUNA	Rassolnik veiselihaga (mahe kartul, porgand, sibul)	250	216	8,09	12,13	20,07	1
	Minestroone supp (lihata) (mahe pasta, kartul, porgand, sibul, uba)	250	173	2,87	10,36	18,17	1,9
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Kaerahelbe - õunakrõbedik	80	230	3,26	8,04	36,94	1,2
	Vaniljekaste	20	26	0,60	0,50	4,65	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim)	50	27	1,62	1,31	2,29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Pirm	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
TEISIPÄEV KOKKU :			707	17,97	27,71	100,56	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna, sibul)	50	104	7,78	6,14	4,31	1;11;2;3;4
	Herne-kartulikotlet (mahe kartul, muna, sibul)	50	85	3,37	3,06	11,93	1;11;3
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	50	13	0,96	0,12	2,76	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Hiina kapsas, kaalikas (mahe), mais (mahe), peet (mahe)	100	48	1,80	0,40	9,98	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10,2
	Seemnesegu (mahedad kõrvitsa- ja päevalilleseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	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	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			698	26,98	20,08	105,97	
KOOLILÕUNA							
NELJAPÄEV KOKKU :							
KOOLILÕUNA	Ahusealiha	50	82	11,51	4,00	0,03	
	Köögiviljakotlet (mahe muna, kaalikas, kartul, porgand, hernes)	50	54	1,14	2,57	7,14	1,3
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1,2
	Aurutatud mais (mahe)	50	49	1,51	0,39	10,35	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Punane kapsas (mahe), kõrvits, porgand (mahe), spinat	100	24	1,32	0,30	4,90	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10,2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0,75	0,20	0,10	
	Seemnesegu (mahedad kõrvitsa- ja päevalilleseemned)	1	6	0,23	0,44	0,25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mustsõstramorss (mahe mustsõstar)	150	80	0,41	0,15	20,07	
	Pria piimatooted (mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Kiivi (mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
REEDE KOKKU :			688	26,99	19,91	103,38	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			690	25,11	22,5	99,17	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraali 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 sepi, Eesti Pagar; Rukkiseepik, Eesti Pagar; Täisteraseepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseepik, 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