

Tartu Veeriku Kooli koolilõuna menüü 02.12- 08.12 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11,51	4,00	0,03	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2,01	6,33	5,83	1;2
	Kreemjas läätse - köögiviljakarr (mahe punased läätsed, porgand, suvikõrvits)	150	187	8,97	7,92	20,91	2
	Aurutatud brokoli(mahe)	50	15	1,53	0,17	2,68	
	Keedetud riis(mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes(mahe kapsas, porgand,herned)	100	37	2,02	0,28	7,88	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu(mahedad kõrvitsa-ja päevalilleaseemned)	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)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
ESMASPÄEV KOKKU :			672	29,25	20,25	94,95	
KOOLILÕUNA	Gruusiapäranane hartšo kanalihaga(mahe riis)	250	240	12,08	9,50	27,44	9
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega(mahe lillkapsas, sibul)	250	228	6,65	13,40	20,62	2
	Röstitud sepikuuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Kõrvitsa-õunakreem(mahe õun)	130	202	3,91	9,25	26,11	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mahlajook(mahe mustsõstra mahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	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	
	Värske kapsas(mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
	TEISIPÄEV KOKKU :			678	22,59	22,06	99,26
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11,07	8,00	0,14	4
	Kapsa - riisikotlet(mahe kapsas, muna, riis)	50	59	1,78	2,09	8,52	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Aurutatud rohelised oad(mahe)	50	16	1,02	0,06	3,84	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Keedetud kartulid(mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu(mahe mais)	100	45	1,76	1,29	9,65	
	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 päevalilleaseemned)	2	11	0,46	0,87	0,50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Marjamorss(mahe must sõstar, punane sõstar, kirss)	150	63	0,23	0,02	15,00	
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Mandariin(mahe)	70	21	0,49	0,07	4,97		
Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
KOLMAPÄEV KOKKU :			712	28,01	24,51	100,05	
KOOLILÕUNA	Borš kalkunilihaga(mahe kartul, porgand)	250	223	13,34	12,90	14,08	
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	10	20	0,28	2,00	0,36	2
	Juurviljapüreesupp(mahe kartul, kapsas, porgand, sibul, punased läätsed)	250	246	8,93	13,15	24,37	2
	Röstitud sepikuuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Mustsõstrakreem nisiga(mahe must sõstar, maitsestatamata jogurt, riis, mustsõstra mahl)	130	248	2,33	12,20	31,30	2
	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)	50	28	1,82	1,33	2,26	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	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
NELJAPÄEV KOKKU :			737	21,99	29,91	95,11	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha(mahe)	50	95	7,39	6,77	1,34	
	Oakotlet (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 mais(mahe)	50	49	1,51	0,39	10,35	
	Keedetud pasta(mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba(mahe roheline uba)	100	31	1,35	0,20	6,58	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10;2
	Seemnesegu(mahedad kõrvitsa-ja päevalilleaseemned)	2	11	0,46	0,87	0,50	11
	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	28	1,82	1,33	2,26	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	
Tomat(mahe)	100	19	0,70	0,21	3,70		
REEDE KOKKU :			715	26,79	24,47	96,06	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			703	25,73	24,24	97,09	

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:

Jõulude maitserännak

Tartu Veeriku Kooli koolilõuna menüü 09.12- 15.12 II kooliastmele 10-12 aastastele	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Kana-koorekaste(mahe porgand, sibul)	150	135	9,58	7,73	7,07	1;2
Kikerherne menudo hautis (Mehhiko)(mahe kartul, porgand)	250	218	8,04	3,60	36,96	1;7
Aurutatud lillkapsas(mahe)	50	13	0,96	0,12	2,76	
Keedetud riis(mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	100	25	1,25	0,18	5,05	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
Seemnesegu(mahedad kõrvitsa-ja päevaliliseemned)	3	16	0,68	1,31	0,74	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 kuni 250(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6,15	2,52	39,93	1;11;2
Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
ESMASPÄEV KOKKU :		719	28,19	23,91	97,22	
Kodune seljanka(mahe kartul)	250	250	12,65	12,71	22,18	
Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Kartuli-porrulagu püreesupp ubadega(mahe kartul)	250	143	3,07	9,04	13,41	2
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
Jõuluplaadikook (Saksamaa)(mahe muna)	60	186	2,88	7,20	28,28	1;2;3
Vesi	150	0	0	0	0	
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0,16	0,02	7,52	
Pria piimatooted kuni 250(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Kiivi(mahe)	40	33	0,70	0,28	7,49	
Värske paprika(mahe)	100	28	1,10	0,20	6,40	
TEISIPÄEV KOKKU :		715	23,25	27,22	96,86	
Hautatud kalkuniliha	50	76	10,28	3,76	0,38	
Kreeka tomatikaste(mahe porgand)	100	56	1,01	2,63	7,41	
Riisikottlet aedviljadega(mahe riis, muna, hernes, porgand)	50	84	4,62	3,86	7,83	1;2;3
Aurutatud brokoli(mahe)	50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Keedetud pasta(mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1;3
Punane kapsas, paprika, porgand, spinat(mahe punane kapsas, paprika, porgand)	100	26	1,40	0,32	5,30	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Seemnesegu(mahedad kõrvitsa-ja päevaliliseemned)	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 mustsõstra mahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
Pria piimatooted kuni 250(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
Apelsin(mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
KOLMAPÄEV KOKKU :		685	27,86	21,68	97,08	
Koorene lõhesupp(mahe kartul, brokoli, porgand)	250	176	9,87	7,87	17,71	2;4
Brokolipüreesupp(mahe brokoli, kartul, sibul)	250	230	7,54	11,22	28,07	2
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
Riisipuder(Rootsi)(mahe riis, piim)	75	96	2,04	4,24	12,35	2
Puuviljasupp (Rootsi)(mahe ploom, jõhvikas)	75	82	0,36	0,11	19,82	
Vesi	150	0	0	0	0	
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Soe piparmündi - marjajook	150	36	0,25	0,09	9,05	
Pria piimatooted kuni 250(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	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	
Värske kapsas(mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
NELJAPÄEV KOKKU :		647	20,07	15,70	108,27	
Rootsi pikkpoiss(mahe veisehakkliha, muna, sibul)	50	83	7,75	4,24	3,36	1;2;3
Kõõgiviljakottlet(mahe muna, herned, kartul, porgand)	50	54	1,14	2,57	7,14	1;3
Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
Hautatud hapukapsas köömnetega (Saksamaa)	50	48	0,59	1,92	7,23	
Ahjukartulid ürtidega(mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand(mahe mais, porgand)	100	42	1,66	0,40	8,78	
Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	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	
Mahlajook(mahe õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
Pria piimatooted kuni 250(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	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	
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
REEDE KOKKU :		718	23,52	24,10	103,21	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		696	24,58	22,52	100,53	

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

Tartu Veeriku Kooli koollõuna menüü 16.12- 22.12 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLLÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10,46	3,70	0,07		
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2	
	Juurvilja - hemepada(mahe hernes, suvikõrvits, porgand)	150	109	3,38	5,86	12,80		
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44		
	Keedetud kurkumiris(mahe)	50	68	1,35	0,57	14,35		
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60		
	Kapsas, mais, kurk, rukola(mahe kapsas, mais)	100	42	1,80	0,47	8,45		
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	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 mustsõstra mahl)	150	36	0,02	0,02	8,62		
	Pria piimatooted kuni 250(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	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			
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80			
ESMASPÄEV KOKKU :			678	25,68	22,74	95,50		
KOOLLÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe kartul, porgand, roheline uba)	250	181	9,27	11,12	12,06		
	Kõrvitsapüreesupp(mahe kõrvits, läätsed, porgand, paprika)	250	192	6,55	9,57	22,16	2,9	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1,2	
	Kohupiimakreem(mahe maitsestatama jogurt)	75	108	4,94	1,74	17,68	2	
	Marjakissell(mahe maasikas, must sõstar, kirss)	75	54	0,12	0,01	13,11		
	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 kuni 250(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6,15	2,52	39,93	1;11;2	
	Apelsin(mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14		
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
	TEISPÄEV KOKKU :			647	23,77	17,03	99,48	
	KOOLLÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11,07	8,00	0,14	4
Hirsi - porgandikottlet(mahe porgand, maitsestatama jogurt, muna, läätsed)		50	61	2,06	2,32	8,28	1;2;3	
Piimakaste basiilikuga(mahe piim)		100	89	2,14	6,35	6,07	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 läätsed(mahe)		50	79	5,42	0,38	11,78		
Punane kapsas, tomat, porgand, spinat(mahe punane kapsas, tomat, porgand)		100	24	1,30	0,33	4,62		
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		
Kummeli tee		150	18	0	0	4,49		
Pria piimatooted kuni 250(mahe piim)		50	28	1,82	1,33	2,26	2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2	
Oun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93			
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30			
KOLMAPÄEV KOKKU :			701	30,25	23,13	94,25		
KOOLLÕUNA	Seapraad praeleemekastmega	150	208	12,18	14,20	5,23	1;10	
	Läätsepikkpoiss(mahe riis, läätsed, sibul)	50	91	3,92	2,33	13,51	1	
	Hautatud hapukapsas	50	47	0,55	1,86	7,13		
	Keedetud kartulid(mahe kartul)	50	52	1,33	0,07	11,83		
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1	
	Kapsas, porgand, mais, tomat(mahe kapsas, porgand, mais, tomat)	100	44	1,46	0,40	9,38		
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2	
	Kodujuust R4-5%	3	3	0,45	0,12	0,06		
	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 õunamah)	150	36	0,02	0,02	8,62		
	Pria piimatooted kuni 250(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2	
Mandariin(mahe)	70	21	0,49	0,07	4,97			
Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00			
NELJAPÄEV KOKKU :			707	24,94	23,11	97,53		
KOOLLÕUNA	Frikadellisupp(mahe veisehakkliha, kartul, porgand, sibul, muna)	250	217	15,86	8,75	18,58	1;3	
	Kõogiviljapüreesupp lihata(mahe läätsed, kartul, lillkapsas, porgand)	250	158	5,70	6,86	20,20	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1,2	
	Jõulu kohupiimamais(mahe jõhvikas)	130	250	4,01	11,78	28,29	1,2	
	Aedmaasikamoos	20	36	0,08	0	9,00		
	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 kuni 250(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	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		
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
	REEDE KOKKU :			667	24,36	23,32	88,75	
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			680	25,80	21,87	95,10	

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: