

Tartu Veeriku Kooli koollõuna menüü 06.01- 12.01 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	
	Bechamell kaste (valge kaste)(mahe piim)	100	70	3,41	2,37	9,09	1;2
	Aedviljakarri ubadega(mahe porgand)	150	152	5,28	8,33	15,87	2
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
	Keedetud riis	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	100	25	1,25	0,18	5,05	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Seemnesegu(mahedad päevalille-ja kõrvitsaseemned)	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 (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
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>654</b>	<b>28,27</b>	<b>19,20</b>	<b>93,68</b>	
KOOLLÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp(mahe kartul, porgand, roheline uba)	250	181	9,27	11,12	12,06	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernesega(mahe lillkapsas)	250	228	6,65	13,40	20,62	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Brownie(mahe peet)	80	279	3,53	14,28	32,23	1;2;3
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	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	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
	Banaan	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>711</b>	<b>19,59</b>	<b>28,38</b>	<b>93,92</b>	
KOOLLÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11,07	8,00	0,14	4
	Riisikotlet aedviljadega(mahe riis, muna, herned)	50	84	4,62	3,86	7,83	1;2;3
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
	Aurutatud mais(mahe)	50	49	1,51	0,39	10,35	
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Keedetud kartulid(mahe kartul, piim)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Punane kapsas, paprika, porgand, spinat(mahe punane kapsas, paprika, porgand)	100	26	1,40	0,32	5,30	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Seemnesegu(mahedad päevalille-ja kõrvitsaseemned)	2	11	0,46	0,87	0,50	11
	Kodujuust R4-5%	5	5	0,70	0,20	0,12	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)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2	
Apelsin(mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14		
Kaalikas(mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>705</b>	<b>27,26</b>	<b>25,46</b>	<b>94,84</b>	
KOOLLÕUNA	Rassolnik sealihaga(mahe kartul, porgand, sibul)	250	217	11,73	9,56	21,76	1
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Köögiviljapüreesupp lihata(mahe läätsed, kartul, lillkapsas, porgand, kaalikas)	250	158	5,70	6,86	20,20	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Marja-jogurtikreem(mahe maasikad, must sõstar, kirss)	130	143	4,70	6,53	16,71	1;2
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Soe piparmündi - marjajook(mahe must sõstar, punane sõstar)	150	36	0,25	0,09	9,05	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Kiivi(mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>698</b>	<b>25,28</b>	<b>24,15</b>	<b>96,64</b>	
KOOLLÕUNA	Pikkpoiss veiselihast(mahe veisehakkliha, muna)	50	90	9,02	3,72	5,23	1;3
	Piimakaste basiilikuga(mahe piim)	100	89	2,14	6,35	6,07	1;2
	Läätsepikkpoiss(mahe läätsed, riis)	50	91	3,92	2,33	13,51	1
	Aurutatud rohelised oad(mahe)	50	16	1,02	0,06	3,84	
	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, kaalikas, jõhvikad, redis(mahe peet, jõhvikad, kaalikas)	100	29	1,00	0,32	6,75	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu(mahedad päevalille-ja kõrvitsaseemned)	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)	45	25	1,64	1,20	2,04	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	
Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>683</b>	<b>28,44</b>	<b>20,33</b>	<b>97,93</b>	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>690</b>	<b>25,77</b>	<b>23,5</b>	<b>95,4</b>	

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; Örne 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: tootearendus@balticrest.com

Tartu Veeriku Kooli koolilõuna menüü 13.01-19.01 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10,28	3,76	0,38	
	Bechamell kaste (valge kaste)(mahe piim)	100	70	3,41	2,37	9,09	1;2
	Juurvilja - hernepada(mahe herned, suvikõrvits, porgand, sibul)	150	109	3,38	5,86	12,80	
	Aurutatud rohelised herned(mahe)	50	35	2,60	0,20	6,80	
	Keedetud kurkumiriis(mahe riis)	50	68	1,35	0,57	14,35	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet(mahe porgand, rohelised oad)	100	30	1,35	0,22	6,45	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	Seemnesegu(mahedad päevalille-ja kõrvitsaseemned)	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 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)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	Kiivi(mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>680</b>	<b>29,03</b>	<b>21,20</b>	<b>96,07</b>	
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp(mahe veisehakkliha, kartul, porgand, muna)	250	185	7,86	8,75	18,58	1;3
	Läätse-köögiviljapüreesupp(mahe läätsed, porgand, sibul, kaalikas)	250	354	14,17	19,71	31,03	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Kaerahelbekerõbedik õunte ja jõhvikatega(mahe õun, jõhvikad)	80	230	3,31	8,08	36,94	1;2
	Vahukoor	20	71	0,50	7,00	1,40	2
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>694</b>	<b>17,60</b>	<b>27,03</b>	<b>97,24</b>	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11,51	4,00	0,03	
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Kikerherne kotlet ehk falafel(mahe porgand)	50	60	2,72	0,62	10,20	1
	Aurutatud brokoli(mahe)	50	15	1,53	0,17	2,68	
	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	12	67	0,14	7,31	0,29	10;2
	Seemnesegu(mahedad päevalille-ja kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	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(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
	Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
Värske paprika(mahe)	100	28	1,10	0,20	6,40		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>712</b>	<b>31,54</b>	<b>26,00</b>	<b>89,12</b>	
KOOLILÕUNA	Köögiviljapüreesupp kanaga(mahe brokoli, herned, kartul, lillkapsas, porgand, sibul)	250	160	8,90	7,63	15,17	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Herne-kartulisupp (lihata)(mahe herned, kartul, porgand)	250	202	5,57	10,40	23,54	
	Kohupiimavaht	75	140	4,86	5,40	17,21	2
	Marjakissell(mahe maasikas, vaasikas, must sõstar)	75	54	0,12	0,01	13,11	
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Apelsin(mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Värske lillkapsas(mahe)	100	22	1,60	0,20	4,60	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>687</b>	<b>26,49</b>	<b>17,76</b>	<b>105,11</b>	
KOOLILÕUNA	Kala tomati ja paprika kastmes(mahe porgand)	150	130	9,90	5,89	10,16	4
	Oakotlet (Vegan)(mahe porgand, sibul)	50	66	2,51	1,79	9,59	1;10
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Ahjupartulid ürtidega(mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Kaalikas, mais, kurk, rukola(mahe kaalikas, mais)	100	42	1,80	0,47	8,45	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Seemnesegu(mahedad päevalille-ja kõrvitsaseemned)	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 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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Pirn(mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>684</b>	<b>24,25</b>	<b>21,17</b>	<b>103,49</b>	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>691</b>	<b>25,78</b>	<b>22,63</b>	<b>98,21</b>	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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 aadressil: tootarendus@balticrest.com

Tartu Veeriku Kooli koolilõuna menüü 20.01- 26.01 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10,46	3,70	0,07	
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Oa- ja aedviljahautis(mahe porgand, sibul)	150	104	4,00	4,94	10,34	9
	Aurutatud liilkapsas(mahe)	50	13	0,96	0,12	2,76	
	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, paprika, redis(mahe peet, paprika)	100	27	1,32	0,20	5,45	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Seemnesegu(mahedad päevalille-ja kõrvitsaseemned)	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)	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	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>685</b>	<b>29,28</b>	<b>25,89</b>	<b>83,19</b>	
KOOLILÕUNA	Borš sealiha(mahe peet, kartul, porgand, sibul)	250	192	7,58	10,16	17,99	
	Hapukoor, R 20 %(mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Köögiviljasupp valgete ubadega(mahe kartul, porgand)	250	164	3,07	7,87	21,15	
	Kama- kohupiimakreem marjadega(mahe maitsestatata jogurt, maasikas, vaarikas)	150	219	7,68	2,64	39,56	1;2
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
	Pirn(mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>737</b>	<b>24,15</b>	<b>20,84</b>	<b>112,55</b>	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss(mahe kõrvitsa-ja päevaliliseemned, muna)	50	104	7,78	6,14	4,31	1;11;2;3;4
	Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Kohupiima - kartulikotlet(mahe kartul, muna)	50	73	3,41	2,07	10,62	1;2;3
	Küpsetatud kaalikapulgad(mahe)	50	28	0,62	1,18	4,44	
	Keedetud kartulid(mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Punane kapsas, kõrvits, porgand, spinat(mahe punane kapsas, porgand)	100	24	1,32	0,30	4,90	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu(mahedad päevalille-ja kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11
	Kodujuust R4-5%	10	10	1,40	0,40	0,24	2
	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	27	1,62	1,31	2,29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Apelsin(mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>701</b>	<b>25,29</b>	<b>23,98</b>	<b>98,95</b>	
KOOLILÕUNA	Lihtne hakklihasupp(mahe veisehakkliha, kartul, porgand, sibul)	250	202	9,50	11,63	15,98	
	Kaalikapäreesupp(mahe kaalikas, kartul, porgand)	250	196	5,11	10,69	19,95	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Piimapuding(mahe piim)	100	106	2,42	2,01	19,29	2
	Marjasegu(mahe maasikas, vaarikas, must sõstar)	50	2	0,31	0,03	0,04	
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	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	
	Porgand(mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>645</b>	<b>20,91</b>	<b>17,77</b>	<b>100,92</b>	
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10,29	3,76	0,49	
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Köögiviljakotlet(mahe kaalikas, muna, hemed, kartul, porgand)	50	54	1,14	2,57	7,14	1;3
	Ahju-porgandi ribad(mahe porgand)	50	24	0,60	0,71	4,42	
	Ahjukartulid ürtidega(mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad(mahe peet, jõhvikas, oad)	100	30	1,20	0,30	6,45	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu(mahedad päevalille-ja kõrvitsaseemned)	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(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(mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>689</b>	<b>25,41</b>	<b>24,90</b>	<b>94,45</b>	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>691</b>	<b>25,01</b>	<b>22,68</b>	<b>98,01</b>	

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: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)

Tartu Veeriku Kooli koolilõuna menüü 27.01-02.02 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste(mahe hapukoor, porgand)	150	155	8,86	10,69	6,50	1,2	
	Roheline ratatouille(mahe läätsed, suvikõrvits, sibul)	250	102	6,36	0,73	18,61	9	
	Aurutatud brokoli(mahe)	50	15	1,53	0,17	2,68		
	Keedetud pasta(mahe)	50	84	2,34	1,92	13,65	1,3	
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78		
	Jääsalat, porgand, redis, peet(mahe porgand, peet)	100	27	1,18	0,22	5,72		
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2	
	Seemnesegu(mahedad päevalille-ja kõrvitsaseemned)	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)	50	28	1,82	1,33	2,26	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2	
	Pirm(mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42		
Kaalikas(mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30			
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>699</b>	<b>27,99</b>	<b>21,38</b>	<b>99,20</b>		
KOOLILÕUNA	Veisehakklihasupp läätsedega(mahe veisehakkliha, läätsed, kartul, porgand)	250	237	13,65	13,80	15,55		
	Talvine kõrvitsapüreesupp(mahe läätsed, kartul, porgand)	250	222	9,08	9,24	28,45	9	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1,2	
	Puuviljasalat(mahe õun, melon)	150	50	0,63	0,40	12,03		
	Vaniljekaste(mahe piim)	35	45	1,06	0,88	8,14	2	
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	2	
	Vesi	150	0	0	0	0		
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71		
	Kummeli tee	150	18	0	0	4,49		
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2	
	Kiivi(mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49		
	Värske liilkapsas(mahe)	100	22	1,60	0,20	4,60		
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>638</b>	<b>25,30</b>	<b>19,38</b>	<b>92,54</b>	
	KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	50	110	9,36	7,86	0,74	
Koorekaste tilliga		100	109	1,44	9,11	5,63	1,2	
Hirsi - porgandikotlet		50	61	2,06	2,32	8,28	1;2;3	
Keedetud tatar		50	60	2,08	0,70	11,60		
Keedetud riis(mahe)		50	63	1,18	0,69	12,55		
Keedetud odrakruup		50	57	1,45	0,35	12,39	1	
Kõrvits, spinat, peet, kapsas(mahe kapsas, peet)		100	26	1,35	0,25	5,15		
Kastmevalik salatitele		5	28	0,06	3,04	0,12	10;2	
Seemnesegu(mahedad päevalille-ja kõrvitsaseemned)		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)		50	28	1,82	1,33	2,26	2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2	
Banaan(mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01			
Värske paprika(mahe)	100	28	1,10	0,20	6,40			
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>730</b>	<b>24,26</b>	<b>26,19</b>	<b>102,23</b>		
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp(mahe kartul, porgand, sibul)	250	180	9,31	9,31	15,78	4	
	Minestroone supp (lihata)(mahe spagetid, kartul, porgand, roheline uba)	250	173	2,87	10,36	18,17	1,9	
	Mõnus kohupiimakreem(mahe must sõstar, vaarikas, maitsestatamata jogurt)	130	209	5,97	6,59	30,56	2	
	Pria piimatooted(mahe piim)	50	28	1,82	1,33	2,26	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		
	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		
	<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>676</b>	<b>22,87</b>	<b>19,89</b>	<b>101,84</b>	
	KOOLILÕUNA	Kanahakklihas pikkpoiss(mahe muna)	50	103	7,28	5,78	5,50	1;11;3
		Valge kaste maitserohelisega(mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
		Maisi- oadkottlet(mahe mais, muna)	50	76	2,64	2,31	11,29	3
Ahjuporgandi ribad(mahe porgand)		50	24	0,60	0,71	4,42		
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, punane peakapsas, kurk, rukola(mahe kaalika, punane kapsas)		100	24	1,45	0,32	4,62		
Kastmevalik salatitele		10	56	0,12	6,09	0,24	10;2	
Seemnesegu(mahedad päevalille-ja kõrvitsaseemned)		4	22	0,91	1,75	0,99	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)		60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2	
Apelsin(mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14			
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50			
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>711</b>	<b>24,25</b>	<b>28,01</b>	<b>93,06</b>		
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>691</b>	<b>24,93</b>	<b>22,97</b>	<b>97,77</b>		

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](mailto:tootearendus@balticrest.com)