

Tartu Veeriku kooli koollõuna menüü 03.03- 09.03 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Kalkunistrooganov (mahe hapukoor, piim)	150	168	13,09	9,17	8,51	1;2
	Köögivilja-riisiroog (mahe riis, porgand)	250	351	6,19	11,03	57,65	
	Aurutatud lillkapsas	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	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet (mahe)	100	27	1,18	0,22	5,72	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	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
	Pirm	70	30	0,28	0,28	7,42	
Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30		
ESMASPÄEV KOKKU :			699	29,13	24,16	91,95	
KOOLLÕUNA	Hernesupp sealihaga (mahe porgand, sibul)	250	246	13,24	10,42	27,09	1
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe kartul, peet, porgand)	250	150	4,53	5,55	22,57	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3,52	9,95	23,13	1;2;3
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Punasesõstramorss (mahe punane sõstar)	150	79	0,52	0,26	19,06	
	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	70	33	0,70	0,28	7,49	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
TEISIPÄEV KOKKU :			722	23,43	23,36	107,11	
KOOLLÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha, muna, sibul)	50	90	9,02	3,72	5,23	1;3
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe muna, kartul)	50	73	3,41	2,07	10,62	1;2;3
	Tomatikaste (mahe porgand, sibul)	100	59	1,01	2,74	7,77	
	Ahju-porgandi ribad (mahe porgand)	50	24	0,60	0,71	4,42	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Kõrvits, spinat, peet (mahe), kapsas (mahe)	100	26	1,35	0,25	5,15	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	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 (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		
Värske paprika (mahe)	100	28	1,10	0,20	6,40		
KOLMAPÄEV KOKKU :			672	22,02	20,97	100,81	
KOOLLÕUNA	Kalaspupp poola moodi (mahe kartul, porgand)	250	173	8,64	10,72	11,88	4
	Kreemjas kaunviljasupp riisiga (mahe porgand, sibul, riis)	250	308	13,82	9,69	47,59	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Kakao-kohupiimakreem	130	220	9,52	10,65	20,63	2
	Marja toormoos (mahe marjasegu)	20	13	0,11	0,01	3,01	
	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
Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93		
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
NELJAPÄEV KOKKU :			672	25,08	24,72	88,20	
KOOLLÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	87	12,55	4,09	0,07	
	Kikerhernepikkpoiss (mahe porgand, sibul)	50	70	2,86	1,89	9,42	1
	Karrikaste (mahe piim)	100	89	2,74	5,40	7,58	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	50	49	1,51	0,39	10,35	
	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), punane peakapsas (mahe), kurk, rukola	100	24	1,45	0,32	4,62	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	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	
	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)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
REEDE KOKKU :			686	28,32	25,81	87,66	
NÄDALA KESKINE KOKKU :			690	25,6	23,8	95,15	

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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 10.03- 16.03 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid (mahe sibul)	50	106	10,16	7,01	0,76	
	Chilli sin carne (mahe mais, porgand, sibul)	150	129	4,84	4,39	19,33	
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2,14	6,35	6,07	1;2
	Rõstitud 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	
	Valge peakapsas, kõrvits, porgand (mahe), hernes (mahe)	100	37	2,02	0,28	7,88	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,17	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	
	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)	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		
ESMASPÄEV KOKKU :			643	24,44	23,05	86,30	
KOOLILÕUNA	Kana-nuudlisupp kartuliga (mahe kartul, porgand, sibul, spagetid)	250	288	14,00	18,04	19,01	
	Tomatine oasupp kartuli ja riisiga (mahe kartul, porgand, riis)	250	245	8,11	5,58	43,79	
	Leivakreem õuntega (mahe õun, õunamahl)	150	244	4,53	0,44	55,39	1
	Piim, R 3,5% (mahe)	50	32	1,60	1,75	2,33	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Piparmündi tee	130	16	0	0	3,89	
	Pria piimatooted (mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
TEISIPÄEV KOKKU :			739	25,03	22,46	111,79	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	86	12,29	4,00	0,21	
	Lillkapsa - spinatikotlet (mahe lillkapsas, muna, sibul, uba)	50	55	1,99	2,43	6,73	1;3
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Peet (mahe) mais (mahe), valge redis, salatitehede segu	100	45	1,76	1,29	9,65	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	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
Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14		
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
KOLMAPÄEV KOKKU :			664	27,56	19,35	100,13	
KOOLILÕUNA	Lihne hakklihasupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand, sibul)	250	202	9,50	11,63	15,98	
	Lääts-köögiviljapüreesupp (mahedad läätsed, kaalikas, porgand)	250	354	14,17	19,71	31,03	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Kõrvitsa-õunakreem (mahe õun, kõrvits, õunamahl)	150	233	4,51	10,68	30,11	2
	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)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
Tomat (mahe)	100	19	0,70	0,21	3,70		
NELJAPÄEV KOKKU :			734	20,96	25,51	106,24	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna, sibul)	50	104	7,78	6,14	4,31	1;11;2;3;4
	Kartuli - kodujuustukotlet (mahe muna, kartul)	50	90	3,74	2,80	12,39	1;11;3
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
	Aurutatud rohelised oad (mahe)	50	16	1,02	0,06	3,84	
	Ahjukaartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Kaalikas (mahe) peet (mahe), porgand (mahe), jõhvikas (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,62	
	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
Salatilehed	100	19	1,28	1,81	4,32		
REEDE KOKKU :			670	24,63	24,16	93,64	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			690	24,52	22,91	99,62	

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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, 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: tootearendus@balticrest.com

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 17.03- 23.03 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Koorene kanakaste (mahe hapukoor, porgand, sibul)	150	144	11,75	8,43	5,63	1;2
	Aedviljakarri ubadega (mahe suvikõrvits, porgand, sibul)	150	152	5,28	8,33	15,87	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	
	Hiinakapsas, peet (mahe) kõrvits, redis	100	25	1,25	0,18	5,05	
	Kastmevalik salatitele	11	61	0,13	6,70	0,27	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	
	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)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
ESMASPÄEV KOKKU :			678	28,77	21,34	91,89	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe brokoli, kartul, lillkapsas, porgand, sibul)	250	194	10,12	11,80	13,02	4
	Köögiviljapüreesupp lihata (mahe lääts, porgand, kartul, kaalikas)	250	158	5,70	6,86	20,20	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Kohupiimakreem marjadega (mahe m/a jogurt, marjasegu)	130	196	5,83	6,47	26,84	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	
	Pria piimatooted (mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
	Värske melon	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
TEISIPÄEV KOKKU :			685	24,02	21,68	97,91	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga (mahe sibul)	50	95	11,64	5,14	0,48	10
	Risikotlet aedviljadega (mahe riis, muna, hernes, porgand, sibul)	50	84	4,62	3,86	7,83	1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Röstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Punane kapsas (mahe) paprika (mahe), porgand (mahe), spinat	100	26	1,40	0,32	5,30	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1,50	0,40	0,21	
	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)	60	172	4,92	2,02	31,94	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 :			739	27,28	30,61	91,11	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe kartul, lillkapsas, porgand, sibul)	300	187	14,66	7,81	15,68	
	Kaalikapüreesupp (mahe kaalikas, kartul, porgand, sibul)	250	196	5,11	10,69	19,95	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Puuviljasalat (mahe marjasegu, õun, pirn)	150	50	0,63	0,40	12,03	
	Vaniljekaste (mahe piim)	50	65	1,51	1,25	11,63	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Soe piparmündi - marjajook (mahe marjasegu)	150	36	0,25	0,09	9,05	
	Pria piimatooted (mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2
	Kiivi (mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40		
NELJAPÄEV KOKKU :			638	26,16	13,39	105,49	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha (mahe sibul)	50	95	7,39	6,77	1,34	
	Köögiviljakotlet (mahe muna, hernes, kaalikas, kartul, porgand)	50	54	1,14	2,57	7,14	1;3
	Tomatikaste (mahe porgand, sibul)	100	59	1,01	2,74	7,77	
	Aurutatud rohelised herned (mahe)	50	35	2,60	0,20	6,80	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Hiina kapsas, redis, mais (mahe), porgand (mahe)	100	42	1,66	0,40	8,78	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	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 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	
Värske paprika (mahe)	100	28	1,10	0,20	6,40		
REEDE KOKKU :			712	23,07	24,49	102,55	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			690	25,86	22,3	97,79	

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; Maisigaleit; 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: toolearendus@balticrest.com

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 24.03-30.03 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	
	Juurvilja - hernepada (mahe hernes, suvikõrvits, porgand, sibul)	150	109	3,38	5,86	12,80	
	Bechamell kaste (valge kaste) (mahe piim)	100	70	3,41	2,37	9,09	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	50	28	0,62	1,18	4,44	
	Keedetud kurkumiriis (mahe riis)	50	68	1,35	0,57	14,35	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Kapsas, porgand (mahe), mais(mahe), tomat	50	22	0,73	0,20	4,69	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	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 õunamahla)	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
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
Värske lillkapsas	100	22	1,60	0,20	4,60		
ESMASPÄEV KOKKU :			684	28,34	21,73	96,59	
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp (mahe veisehakkliha, munad, kartul, porgand, sibul)	250	217	15,86	8,75	18,58	1;3
	Lillkapsapüreesupp (mahe lillkapsas, sibul)	250	122	2,45	10,19	6,73	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Kohupiimakreem (mahe m/a jogurt)	75	108	4,94	1,74	17,68	2
	Marjakissell (mahe marjasegu)	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 (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
	Kiivi (mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
TEISIPÄEV KOKKU :			640	28,30	13,74	99,67	
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	87	12,30	4,09	0,15	10
	Kapsa - riisikotlet (mahe piim, muna)	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 lillkapsas (mahe)	50	13	0,96	0,12	2,76	
	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 (mahe), tomat (mahe), porgand (mahe), spinat	50	12	0,65	0,16	2,31	
	Kastmevalik salatitele	19	106	0,22	11,57	0,46	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 (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	
Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30		
KOLMAPÄEV KOKKU :			689	29,13	28,06	80,98	
KOOLILÕUNA	Ukraina Borš sealihaga (mahe kartul, peet, porgand, sibul)	250	204	8,80	10,48	19,18	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Juurviljapüreesupp (mahedad läätsed, kaalikas, kartul, porgand)	250	246	8,93	13,15	24,37	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Marja- rukkivaht (mahe marjasegu)	100	133	1,26	0,28	31,65	1
	Piim, R 3,5% (mahe)	50	32	1,60	1,75	2,33	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)	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
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
NELJAPÄEV KOKKU :			698	18,91	19,47	112,82	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11,07	8,00	0,14	4
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe peet, sibul)	50	62	2,84	0,58	10,44	1
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Kaalikas (mahe), mais (mahe), kurk, rukola	50	21	0,90	0,24	4,22	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,19	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)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00		
REEDE KOKKU :			741	24,44	28,67	98,24	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			690	25,82	22,33	97,66	

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 põrandaleib, 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 koolilõuna menüü 31.03- 06.04 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Bolognesekaste (mahe veisehakkliha, porgand, sibul)	150	165	11,05	8,08	12,12	
	Roheline ratatouille (mahedad läätsed, suvikõrvits, sibul)	150	61	3,82	0,44	11,16	9
	Aurutatud brokoli (mahe)	50	15	1,53	0,17	2,68	
	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 (mahe), redis	100	27	1,32	0,20	5,45	
	Kastmevalik salatitele	16	89	0,19	9,74	0,39	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	
	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)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
ESMASPÄEV KOKKU :			671	27,63	23,92	86,16	
KOOLILÕUNA	Kanasupp (mahe kartul, porgand, sibul)	250	288	14,00	18,04	19,01	
	Hernesupp lihata (mahe porgand, sibul, hernes)	250	223	5,90	10,71	28,11	1
	Purukook rabarberiga (mahe muna, rabarber)	60	210	3,45	7,55	31,94	1;3
	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
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
TEISPÄEV KOKKU :			739	23,05	28,44	99,78	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11,51	4,00	0,03	
	Läätsepikkpoiss (mahedad läätsed, riis, sibul)	50	91	3,92	2,33	13,51	1
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2,01	6,33	5,83	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	50	28	0,62	1,18	4,44	
	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	14	78	0,16	8,53	0,34	10;2
	Kodujuust R4-5%	15	16	2,25	0,60	0,32	
	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	
	Marjamorss (mahe marjasegu)	150	63	0,23	0,02	15,00	
	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		
Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00		
KOLMAPÄEV KOKKU :			738	27,36	25,36	102,47	
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul, porgand, sibul)	250	180	9,31	9,31	15,78	4
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega (mahe kartul, roheline uba)	250	143	3,07	9,04	13,41	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Keefiri-maasikatarretis (mahe maasikas, keefir)	150	153	5,43	2,10	27,26	2
	Marjakaste (mahe marjasegu)	20	25	0,09	0,01	6,00	
	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)	50	27	1,62	1,31	2,29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
	Värske melon	70	19	0,42	0,07	4,34	
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
NELJAPÄEV KOKKU :			646	23,32	15,25	103,10	
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	50	86	12,27	4,02	0,13	
	Maisi- oadotlet (mahe mais, muna, maisijahu)	50	76	2,64	2,31	11,29	3
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Ahjuporgandi ribad (mahe)	50	24	0,60	0,71	4,42	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Redis, kurk, peet (mahe), mais (mahe)	100	42	1,56	0,30	8,75	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	Pria piimatooted (mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
REEDE KOKKU :			659	25,16	24,59	86,87	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			690	25,3	23,51	95,68	

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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com