

Tartu Veeriku kooli koolieine menüü 05.05- 11.05 vanus 7-9		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Rassolnik sealihaga (mahe kartul, porgand)	200	187	12,59	7,65	17,41	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	5	10	0,14	1,00	0,18	2
	Õuna - keefirikohtel	150	140	4,32	3,38	23,22	2
	Leivatood	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			438	19,92	13,21	59,44	
KOOLIEINE	Kõrvitsa-kartulivorm 8mahe kartul, piim)	200	253	5,17	14,37	27,11	1;2
	Hiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatood	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			431	9,30	17,71	58,70	
KOOLIEINE	Hakklihakaste (mahe veisehakk., sibul)	130	199	8,38	14,76	8,53	1;2
	Keedetud kartulid (mahe)	130	135	3,46	0,18	30,76	
	Porgand (mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatood	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			451	14,92	17,51	59,87	
KOOLIEINE	Kanapasta	200	314	16,10	7,09	46,00	1
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatood	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			420	17,78	9,49	65,08	
KOOLIEINE	Sealihaströganov (mahe sibul, hapukoor)	130	183	10,49	12,62	7,38	1;2
	Keedetud riis (mahe)	130	168	3,28	1,41	35,49	
	Hiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Leivatood	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
REEDE KOKKU :			439	15,83	16,51	57,02	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			436	15,55	14,89	60,02	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži 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.

Tartu Veeriku kooli koolieine menüü 12.05- 18.05 vanus 7-9		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Kanasupp spinatiga (mahe kartul, porgand, sibul)	200	230	7,93	17,30	12,08	
	Mustsõstra-kamasmuuti (mahe jogurt)	150	159	5,14	3,03	29,13	1;2
	Leivatooded	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			446	14,71	21,00	51,86	
KOOLIEINE	Tomatine sealihakaste (mahe hapukoor, sibul, porgand)	130	142	7,52	8,22	9,71	1;2
	Keedetud pärl kuskuss	130	163	4,99	3,38	28,43	1
	Kaalikas (mahe)	50	15	0,50	0,15	3,65	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatooded	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			459	15,52	14,61	66,45	
KOOLIEINE	Kodune sealihakaste 8mahe hapukoor, sibul, porgand)	130	135	7,68	9,27	5,64	1;2
	Keedetud tatar	130	155	5,41	1,82	30,17	
	Porgand (mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatooded	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			412	16,18	14,27	56,41	
KOOLIEINE	Kartuli-juusturoog (mahe kartul, piim)	200	196	8,49	6,53	27,23	2;9
	Porgand (mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Hiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatooded	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			388	12,74	11,12	60,05	
KOOLIEINE	Kartuliroog hakklihaga (mahe kartul, veisehakkliha)	200	286	10,90	12,76	32,97	
	Peet (mahe)	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10;2
	Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
	Leivatooded	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
REEDE KOKKU :			432	14,26	15,12	59,97	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			428	14,68	15,22	58,95	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži 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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Tartu Veeriku kooli koolieine menüü 19.05- 25.05 vanus 7-9		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Tomatine kanalihasupp (mahe kartul, porgand, sibul)	200	147	8,86	5,30	16,72	
	Kirsi-jogurtikokteil (mahe jogurt)	150	144	3,80	2,83	25,75	2
	Leivatooded	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			377	15,12	9,14	58,44	
KOOLIEINE	Makaroniroog juustuga (mahe makaron, sibul)	200	351	13,39	13,41	43,53	1;2;3
	Peet (mahe)	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatooded	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			469	15,47	15,86	64,56	
KOOLIEINE	Mulgikapsad sealihaga (mahe porgand, sibul)	130	93	9,87	2,85	7,01	1
	Keedetud kartulid (mahe)	130	135	3,46	0,18	30,76	
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatooded	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			383	16,41	10,32	57,09	
KOOLIEINE	Kana - kartuliroog (mahe piim, kartul)	200	219	13,73	7,39	25,58	
	Porgand (mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,19	10;2
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatooded	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			402	16,80	13,49	54,21	
KOOLIEINE	Kalkuni-jogurtikaste (mahe jogurt)	130	114	7,76	7,12	5,13	1;2
	Keedetud riis (mahe)	130	168	3,28	1,41	35,49	
	Hiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Leivatooded	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
REEDE KOKKU :			453	14,42	15,78	62,92	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			417	15,64	12,92	59,44	

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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Tartu Veeriku kooli koolieine menüü 26.05- 01.06 vanus 7-9		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Lillkapsapüreesupp (mahe lillkapsas, kartul, sibul)	200	98	1,96	8,15	5,38	2
	Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2,11	0,65	6,15	1;2
	Kohupiimakreem	100	143	6,59	2,33	23,58	2
	Maasikakaste (mahe maasikas)	20	19	0,12	0,02	4,58	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			387	13,24	12,16	55,66	
KOOLIEINE	Kartulivormiroog (mahe kartul, sibul, piim)	200	230	10,43	5,02	36,65	10;2;3
	Peet (mahe)	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,17	10;2
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			413	13,79	10,41	65,76	
KOOLIEINE	Koorene sealihakaste (mahe hapukoor, sibul, porgand)	130	123	9,02	7,66	4,86	1;2
	Keedetud tatar	130	155	5,41	1,82	30,17	
	Porgand (mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,17	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			423	17,57	15,09	55,73	
KOOLIEINE	Makaronid kalkunilihaga (makaron)	200	279	11,79	8,42	38,63	1
	Värske kapsas (mahe)	50	12	0,55	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,17	10;2
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			452	14,90	13,81	66,09	
KOOLIEINE	Kanakaste ürtidega	130	119	8,68	7,30	4,85	1;2
	Keedetud riis (mahe)	130	168	3,28	1,41	35,49	
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
REEDE KOKKU :			414	14,98	12,95	59,54	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			418	14,9	12,88	60,56	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži 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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Tartu Veeriku kooli koolieine menüü 02.06- 08.06 vanus 7-9		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Koorene sealihasupp (mahe kartul, porgand, sibul)	200	146	8,00	7,64	11,94	2
	Maasika-jogurtidessert (mahe maasikas, jogurt)	150	224	2,99	7,16	36,33	2
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	ESMASPÄEV KOKKU :		455	13,45	15,81	64,24	
KOOLIEINE	Mulgipuder (ilma lihata) (mahe porgand, sibul)	200	217	4,19	8,98	31,23	1;2
	Värske kapsas (mahe)	50	12	0,55	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			379	7,28	13,15	58,64	
KOOLIEINE	Tomatine kanapasta	200	304	12,67	11,95	36,39	1;2
	Peet (mahe)	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			432	16,06	15,03	57,49	
KOOLIEINE	Tatar hakklihaga (mahe veisehakkliha)	200	297	11,58	12,43	36,13	
	Porgand (mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			453	14,59	15,49	64,64	
KOOLIEINE	Sealihaguljašš (mahe hapukoor, sibul)	130	169	7,57	10,09	12,14	1;2
	Keedetud riis (mahe)	130	168	3,28	1,41	35,49	
	Valge redis	50	8	0,50	0,05	1,75	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
REEDE KOKKU :			466	13,84	14,39	69,91	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			437	13,04	14,77	62,98	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži 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.