

<b>Tartu Veeriku kooli koolieine menüü 04.05- 10.05 1-3 klass</b>		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLEINE	Rassolnik sealihaga (mahe sibul, porgand, kartul)	200	121	9,09	3,08	14,83	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	15	31	0,42	3,00	0,54	2
	Õuna - keefirikohtel	150	73	3,45	2,79	8,86	2
	Leivatoode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>368</b>	<b>17,06</b>	<b>10,55</b>	<b>50,85</b>	
KOOLEINE	Kõrvitsa-kartulivorm( mahe kartul, kõrvits, sibul)	200	157	3,42	5,99	23,39	1;2
	Hiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,17	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>358</b>	<b>8,51</b>	<b>12,83</b>	<b>52,49</b>	
KOOLEINE	Hakklihakaste ( mahe sibul, hapukoor)	130	242	7,08	20,00	8,56	1;2
	Keedetud kartulid ( mahe)	130	135	3,46	0,18	30,76	
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>450</b>	<b>12,30</b>	<b>22,70</b>	<b>50,48</b>	
KOOLEINE	Koorene kanapasta paprikaga ( mahe pasta, porgand, sibul)	200	287	13,84	9,23	36,74	1;2
	Porgand ( mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>366</b>	<b>15,70</b>	<b>11,90</b>	<b>49,35</b>	
KOOLEINE	Sealihastrooganov ( mahe hapukoor, sibul)	130	197	9,56	14,46	7,40	1;2
	Keedetud riis ( mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Peet ( mahe)	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
	Leivatoode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>444</b>	<b>14,90</b>	<b>18,04</b>	<b>55,29</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>397</b>	<b>13,69</b>	<b>15,2</b>	<b>51,69</b>	

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 11.05- 17.05 1-3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Borš sealihaga ( mahe kartul, peet, porgand)	200	88	8,16	2,20	9,41	
	Hapukoor, R 20 % ( mahe)	15	31	0,42	3,00	0,54	2
	Mustsõstra-kamasmuuti ( mahe mustsõstar, jogurt)	150	159	5,14	3,03	29,13	1;2
	Leivatoode	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>392</b>	<b>17,00</b>	<b>9,57</b>	<b>60,38</b>	
KOOLIEINE	Kanastrooganov ( mahe hapukoor, sibul)	130	121	9,29	6,07	7,52	1;2
	Keedetud riis ( mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Kaalikas ( mahe)	50	15	0,50	0,15	3,65	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>408</b>	<b>15,66</b>	<b>10,35</b>	<b>63,40</b>	
KOOLIEINE	Kartuli-juusturoog ( mahe kartul, porru, piim)	200	204	8,95	7,48	26,38	2
	Porgand (mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	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
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>360</b>	<b>11,96</b>	<b>10,54</b>	<b>54,88</b>	
KOOLIEINE	Kanapilaff ( mahe riis, porgand, sibul)	200	240	12,18	1,78	43,75	
	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	3,05	0,11	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>399</b>	<b>16,51</b>	<b>6,50</b>	<b>68,65</b>	
KOOLIEINE	Kartuliroog hakklihaga ( mahe kartul)	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	0,04	10;2
	Ingveritee sidruniga	150	3	0,08	0,03	0,64	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>408</b>	<b>14,26</b>	<b>15,12</b>	<b>53,97</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>394</b>	<b>15,08</b>	<b>10,42</b>	<b>60,26</b>	

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.

<b>Tartu Veeriku kooli koolieine menüü 18.05- 24.05 1-3 klass</b>		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Kana - riisisupp ( mahe riis, porgand, sibul)	200	134	10,26	0,75	20,83	
	Mango - banaanismuuti ( mahe jogurt)	150	93	3,74	2,76	13,70	2
	Leivatode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>370</b>	<b>18,10</b>	<b>5,19</b>	<b>61,15</b>	
KOOLIEINE	Makaroniroog juustuga ( mahe makaron, muna, piim)	200	353	17,37	10,25	46,80	1;2;3
	Peet ( mahe)	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>438</b>	<b>19,53</b>	<b>12,82</b>	<b>59,91</b>	
KOOLIEINE	Mulgikapsad sealihaga	130	90	6,37	1,73	12,75	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	0,11	6,09	0,21	10;2
	Mahlajook ( mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>414</b>	<b>12,82</b>	<b>9,08</b>	<b>70,71</b>	
KOOLIEINE	Kana - kartuliroog ( mahe kartul, porgand, sibul)	200	134	10,19	1,34	21,28	
	Porgand ( mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	12	67	0,14	7,31	0,25	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatode	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>365</b>	<b>15,03</b>	<b>10,67</b>	<b>52,71</b>	
KOOLIEINE	Kalkuni-jogurtikaste ( mahe porgand, jogurt, sibul)	130	75	8,17	2,26	5,52	1;2
	Keedetud riis ( mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Hiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
	Leivatode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>393</b>	<b>14,82</b>	<b>10,66</b>	<b>58,79</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>396</b>	<b>16,06</b>	<b>9,68</b>	<b>60,65</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; 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.

<b>Tartu Veeriku kooli koolieine menüü 25.05- 31.05 1-3 klass</b>		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Lillkapsapüreesupp ( mahe lillkapsas)	250	86	2,92	5,30	8,25	2
	Rõstitud sepikukuubikud	15	62	3,17	0,97	9,21	1
	Kohupiimakreem ( mahe jogurt)	100	103	7,28	2,65	12,13	2
	Maasikakaste ( mahe maasikas)	20	19	0,12	0,02	4,58	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>355</b>	<b>15,95</b>	<b>9,95</b>	<b>50,14</b>	
KOOLIEINE	Köögiviljavormiroog ( mahe kartul, muna jogurt)	200	224	12,50	7,05	28,48	10;2;3
	Peet ( mahe)	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,15	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>374</b>	<b>15,94</b>	<b>12,56</b>	<b>49,66</b>	
KOOLIEINE	Makaronid kalkuniliihaga ( mahe makaron, porgand, sibul)	200	270	13,49	3,37	45,84	1
	Porgand ( mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,15	10;2
	Mahlajook ( mahe)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>406</b>	<b>15,32</b>	<b>8,35</b>	<b>66,45</b>	
KOOLIEINE	Koorene sealihakaste ( mahe porgand, sibul, hapukoor)	130	136	8,35	8,01	8,02	1;2
	Keedetud tatar	130	153	5,41	1,56	30,17	
	Värske kapsas ( mahe)	50	12	0,55	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,15	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>429</b>	<b>16,95</b>	<b>15,08</b>	<b>57,72</b>	
KOOLIEINE	Kanakaste ürtidega ( mahe sibul, porgand, hapukoor)	130	133	9,46	7,39	7,56	1;2
	Keedetud riis ( mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2	
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>426</b>	<b>15,76</b>	<b>12,79</b>	<b>62,24</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU :</b>			<b>398</b>	<b>15,98</b>	<b>11,75</b>	<b>57,24</b>	

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.