

Tartu Veeriku Kooli koolilõuna menüü 02.09- 08.09 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	
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	70	3,41	2,37	9,09	1;2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	50	13	0,96	0,12	2,76	
	Keedetud riis	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud läätsed	50	79	5,42	0,38	11,78	
	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 (mahe 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	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6,98	2,86	45,25	1;11;2
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
ESMASPÄEV KOKKU :			667	30,25	17,41	96,20	
Aedviljakarri ubadega (mahe suvikõrvits, sibul)		150	152	5,28	8,33	15,87	2
KOOLILÕUNA	Talupojasupp sealihaga	250	215	16,61	10,02	15,04	1;9
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10	20	0,28	2,00	0,36	2
	Marja-jogurtikreem (mahe m/a jogurt)	120	132	4,34	6,03	15,43	1;2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Soe kummeli - apelsini jook	100	21	0,11	0,01	5,01	
	Pria piimatooted (mahe piim)	100	56	3,65	2,66	4,53	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2
	Arbuus	70	24	0,35	0,21	5,04	
	Värske paprika	100	28	1,10	0,20	6,40	
	TEISIPÄEV KOKKU :			729	33,10	23,96	95,11
Kõõgiviljapüreesupp lihata (mahe lillkapsas)		250	158	5,70	6,86	20,20	2
Rõstitud sepikukuubikud		20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10,28	3,76	0,38	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
	Rõstitud suvikõrvits (mahe)	50	39	0,95	3,13	2,18	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Punane kapsas, paprika, porgand, spinat (mahe porgand, paprika)	100	26	1,40	0,32	5,30	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Kodujuust R5%	5	5	0,70	0,20	0,12	2
	Seemnesegu (mahe 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 mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Ploom (mahe)	70	30	0,49	0,42	6,58		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			641	24,63	23,12	85,61	
Riisikotlet aedviljadega (mahe riis, sibul, porgand, muna)		50	84	4,62	3,86	7,83	1;2;3
KOOLILÕUNA	Lihane hakklihasupp (mahe veisehakkliha, porgand, sibul)	250	202	9,50	11,63	15,98	
	Õuna-kõrvitsakook (mahe õun, muna, kõrvitsaseemned)	100	273	5,29	14,56	29,60	1;2;3
	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 (mahe piim)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40		
NELJAPÄEV KOKKU :			729	21,45	28,75	97,51	
Kaalikapüreesupp (mahe porgand, sibul)		250	196	5,11	10,69	19,95	2
Rõstitud sepikukuubikud		20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna, sibul)	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
	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 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	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu (mahe 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)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
	Piin	70	30	0,28	0,28	7,42	
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
REEDE KOKKU :			684	23,72	21,87	100,64	
Kõõgiviljakotlet (mahe porgand, muna)		50	54	1,14	2,57	7,14	1;3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			690	26,63	23,02	95,01	

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:

Tartu Veeriku Kooli koolilõuna menüü 09.09- 15.09 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Kalkunipada köögiviljadega (mahe mais)	150	150	10,52	9,49	6,30	2	
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44		
	Keedetud kurkumiris (mahe riis)	50	68	1,35	0,57	14,35		
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60		
	Kapsas, mais, kurk, rukola	100	40	1,83	0,44	7,98		
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10:2	
	Seemnesegu (mahe 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		
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62		
	Pria piimatooted (mahe piim)	Kuni 250					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 lillkapsas	100	22	1,60	0,20	4,60			
ESMASPÄEV KOKKU :			696	23,06	24,76	98,48		
Juurvilja - hernepada (mahe porgand, suvikõrvits)	150	109	3,38	5,86	12,80			
KOOLILÕUNA	Köögiviljasupp kanalihaga (mahe lillkapsas, brokoli, porgand, riis)	250	250	7,70	14,15	24,36		
	Kohupiimakreem (mahe m/a jogurt)	100	143	6,59	2,33	23,58	2	
	Marjakissell	50	36	0,08	0,01	8,74		
	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)	Kuni 250					2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2	
	Arbuus	70	24	0,35	0,21	5,04		
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
	TEISIPÄEV KOKKU :			676	20,54	19,17	105,51	
	Porgandi - õuna püreesupp (mahe õun, porgand)	250	250	6,31	15,96	18,60	2	
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2	
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	
	Aurutatud brokoli (mahe)	50	15	1,53	0,17	2,68		
	Kartulipuder	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 tomat, porgand, punane kapsas)	100	24	1,30	0,33	4,62		
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10:2	
	Seemnesegu (mahe 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		
	Kummeli tee	150	18	0	0	4,49		
	Pria piimatooted (mahe piim)	Kuni 250					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			
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30			
KOLMAPÄEV KOKKU :			729	31,16	26,72	91,33		
Kapsa - riisikotlet (mahe kapsas, muna, piim)	50	59	1,78	2,09	8,52	1;2;3		
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe porgand)	250	180	9,31	9,31	15,78	4	
	Marja- rukkivaht	100	127	1,06	0,24	30,34	1	
	Vesi	150	0	0	0	0		
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71		
	Pria piimatooted (mahe piim)	100	56	3,65	2,66	4,53	2	
	Roheline tee	100	16	0	0	3,99		
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6,56	2,69	42,59	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 :			676	21,96	15,72	113,06	
	Seenepüreesupp	250	231	3,94	14,29	22,89	1;2	
	Röstitud sepikukuubikud	10	41	2,11	0,65	6,15	1;2	
	KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja kuuslauguga (mahe veisehakkliha, muna)	50	90	10,19	3,49	4,37	1;2;3
Koorekaste tilliga		100	109	1,44	9,11	5,63	1;2	
Keedetud odrakruup		50	57	1,45	0,35	12,39	1	
Ahjukartulid ürtidega		50	65	1,42	1,37	12,06		
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		10	56	0,12	6,09	0,24	10:2	
Seemnesegu (mahe 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)		Kuni 250					2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2	
Ploom (mahe)	70	30	0,49	0,42	6,58			
Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00			
REEDE KOKKU :			697	22,80	26,22	94,77		
Peedi-kikerhene kotlet	50	62	2,84	0,58	10,44	1		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			695	23,9	22,52	100,63		

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 pörandaleib, Eesti Pagar.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

Tartu Veeriku Kooli koolilõuna menüü 16.09- 22.09 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karnine kanakintsuliha	50	78	10,55	3,80	0,39	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2,01	6,33	5,83	1;2
	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, paprika, redis (mahe paprika)	100	27	1,32	0,20	5,45	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu (mahe 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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Pria piimatooted (mahe piim)	Kuni 250					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		
ESMASPÄEV KOKKU :			655	29,86	19,39	89,23	
	Roheline ratouulle (mahe suvikõrvits, läätsed)	150	61	3,82	0,44	11,16	9
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp (mahe veisehakkliha, porgand)	250	217	15,86	8,75	18,58	1;3
	Puuviljasalat (mahe õun, melon)	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	100	2	0,07	0,09	0,48	
	Pria piimatooted (mahe piim)	100	56	3,65	2,66	4,53	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
	Arbuus	70	24	0,35	0,21	5,04	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
	TEISIPÄEV KOKKU :			648	28,81	16,11	97,26
	Minestroone supp (lihata) (mahe porgand, spagetid)	250	173	2,87	10,36	18,17	1;9
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10,29	3,76	0,49	
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
	Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud pärl 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	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Kodujuust R5%	5	5	0,70	0,20	0,12	2
	Seemnesegu (mahe 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	
	Marjamorss	150	63	0,23	0,02	15,00	
	Pria piimatooted (mahe piim)	Kuni 250					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 :			716	23,56	24,96	101,77	
	Maisi- oadotlet (mahe mais, muna)	50	76	2,64	2,31	11,29	3
KOOLILÕUNA	Ukraina Borš sealihaga (mahe porgand, kapsas, paprika)	250	204	8,80	10,48	19,18	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10	20	0,28	2,00	0,36	2
	Vanilje-kooretarretis (mahe piim)	130	186	5,19	8,07	22,39	2
	Marjasegu	25	1	0,16	0,02	0,02	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Pria piimatooted (mahe piim)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
	Värske melon (mahe)	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
NELJAPÄEV KOKKU :			635	21,28	23,07	85,10	
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega	250	143	3,07	9,04	13,41	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11,07	8,00	0,14	4
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Ahju-porgandi 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, mais (mahe mais)	100	42	1,56	0,30	8,75	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Seemnesegu (mahe 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)	Kuni 250					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	
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
REEDE KOKKU :			704	26,00	22,21	102,39	
	Läätsepikkpoiss (mahe läätsed, riis)	50	91	3,92	2,33	13,51	1
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			672	25,9	21,15	95,15	

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 aadressilt:

Tartu Veeriku Kooli koolilõuna menüü 23.09- 29.09 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Bolognesekaste (mahe veisehakkliha, porgand)	150	165	11,05	8,08	12,12	
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	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	
	Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller (mahe porgand)	100	25	0,98	0,25	5,85	9
	Kastmevalik salatitele	11	61	0,13	6,70	0,27	10;2
	Seemnesegu (mahe 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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Pria piimatooted (mahe piim)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Ploom	70	30	0,49	0,42	6,58	
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
ESMASPÄEV KOKKU :			698	27,74	21,29	98,87	
Köögiviljarisoto (mahe riis, mais, porgand)		250	351	6,19	11,03	57,65	
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe porgand, kapsas)	250	181	9,27	11,12	12,06	
	Riisipuding õuna ja kaneeliga (mahe riis, piim, õun)	150	287	2,41	11,56	43,47	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Pria piimatooted (mahe piim)	100	56	3,65	2,66	4,53	2
	Piparmündi tee	100	12	0	0	2,99	
	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	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
TEISIPÄEV KOKKU :			717	19,99	27,50	100,18	
Lääts-köögiviljapüreesupp (mahe porgand, läätsed)		250	354	14,17	19,71	31,03	2
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	50	95	11,64	5,14	0,48	10
	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 riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas (mahe porgand, brokoli, mais, kapsas)	100	47	2,04	0,43	9,79	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
	Seemnesegu (mahe 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	
	Jõhvikamorss	150	35	0,15	0,26	8,54	
	Pria piimatooted (mahe piim)	Kuni 250					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	100	31	1,00	0,30	7,30	
KOLMAPÄEV KOKKU :			690	26,11	23,21	97,89	
Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand, muna, läätsed, m/a jogurt)		50	61	2,06	2,32	8,28	1;2;3
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe porgand, lillkapsas, brokoli)	250	194	10,12	11,80	13,02	4
	Kama- kohupiimakreem marjadega (mahe m/a jogurt)	150	219	7,68	2,64	39,56	1;2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Pria piimatooted (mahe piim)	Kuni 250					2
	Kummeli tee	150	18	0	0	4,49	
	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 kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
NELJAPÄEV KOKKU :			645	23,12	16,33	101,49	
Kõrvitsapüreesupp (mahe porgand, läätsed)		250	192	6,55	9,57	22,16	2;9
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna, paprika)	50	103	7,28	5,78	5,50	1;11;3
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
	Aurutatud rohelistes oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
	Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Tomat, porgand, kaalikas, hernes (mahe tomat, porgand)	100	38	1,98	0,33	8,07	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	10;2
	Seemnesegu (mahe 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	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
	Pria piimatooted (mahe piim)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
	Värske melon (mahe)	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
REEDE KOKKU :			692	22,75	24,77	96,45	
Oakotlet (Vegan) (mahe porgand)		50	66	2,51	1,79	9,59	1;10
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			688	23,94	22,62	98,98	

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 aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Tartu Veeriku Kooli koolilõuna menüü 30.09- 06.10 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahusealiha	50	82	11,51	4,00	0,03	
	Bechamell kaste (valge kaste) (mahe piim)	100	70	3,41	2,37	9,09	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	50	49	1,51	0,39	10,35	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Hiinakapsas, peet, paprika, redis (mahe paprika)	100	27	1,32	0,20	5,45	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
	Seemnesegu (mahe 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)	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
ESMASPÄEV KOKKU :			679	27,54	20,89	96,59	
	Värskekapsa-läätsehautis (mahe kapsas, läätsed, porgand)	150	137	6,52	4,39	17,37	
KOOLILÕUNA	Kanasupp (mahe porgand)	250	288	14,00	18,04	19,01	
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga (mahe õun)	150	188	5,61	4,71	31,63	1;2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Pria piimatooted (mahe piim)	Kuni 250					2
	Roheline tee	100	16	0	0	3,99	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	Ploom	70	30	0,49	0,42	6,58	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
	TEISIPÄEV KOKKU :			676	24,04	24,85	92,23
	Tomatine oasupp kartuli ja riisiga (mahe porgand, riis)	250	245	8,11	5,58	43,79	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10,28	3,76	0,38	
	Pimakaste (mahe piim)	100	87	2,01	6,33	5,83	1;2
	Rõstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Keedetud kartulid	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 R5%	5	5	0,70	0,20	0,12	2
	Seemnesegu (mahe päevalille- ja kõrvitsaseemned)	2	11	0,46	0,87	0,50	11
	Vesi	50	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)	Kuni 250					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		
Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30		
KOLMAPÄEV KOKKU :			653	25,46	21,23	95,36	
	Lillkapsa - spinatikotlet (mahe lillkapsas, muna)	50	55	1,99	2,43	6,73	1;3
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka	250	250	12,65	12,71	22,18	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Keefiri-maasikatarretis (mahe maasikas)	150	150	4,79	2,10	27,26	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Pria piimatooted (mahe piim)	100	56	3,65	2,66	4,53	2
	Mustsõstramorss	100	53	0,28	0,10	13,38	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Arbuus (mahe)	70	24	0,35	0,21	5,04	
	Porgand	100	34	1,00	0,40	7,70	
NELJAPÄEV KOKKU :			697	25,84	23,33	97,49	
	Läätsesupp sulajuustuga (mahe porgand, läätsed)	250	287	15,40	12,39	29,43	2
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	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
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	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	
	Peet, hapukapsas, tomat, oad (mahe tomat)	100	28	1,27	0,18	5,68	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
	Seemnesegu (mahe 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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	Pria piimatooted (mahe piim)	Kuni 250					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	
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
REEDE KOKKU :			680	26,49	21,75	94,09	
	Kartuli - kodujuustukotlet (mahe muna)	50	90	3,74	2,80	12,39	1;11;3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			677	25,87	22,41	95,15	

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: tootearendus@balticrest.com