

Teemapäevad: Tähed taldrikus

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 05.05- 11.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chilli con carne Anett Kontaveit (mahe sibul, mais,)	150	201	9,64	13,88	9,57	
	Kikerhernekaste seentega (mahe sibul)	150	130	5,39	4,37	15,72	2
	Rõstitud rooskapsas	50	29	1,75	1,75	2,20	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Jäasalat, porgand (mahe), rohelistes oad (mahe), peet (mahe)	100	30	1,35	0,22	6,45	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	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 õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	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	100	28	1,10	0,20	6,40	
ESMASPÄEV KOKKU :			669	23,00	22,32	95,77	
KOOLILÕUNA	Kanasupp Anett Kontaveit (mahe kartul, sibul, porgand, liilk.)	250	207	9,18	13,02	15,15	9
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe peet, porgand, sibul)	250	150	4,53	5,55	22,57	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Panna cotta Keili Sükijainen (mahe piim)	120	245	4,97	12,30	28,31	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	
	Marjamorss (mahe marjasegu)	150	63	0,23	0,02	15,00	
	Piimatooted (mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Banaan	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
TEISIPÄEV KOKKU :			725	19,04	27,44	102,07	
KOOLILÕUNA	Toskana stiilis kalkuni ahjupraad Keili Sükijainen	50	110	12,32	6,54	0,68	
	Peedi-kohupiimakotlet (mahe peet, muna, hernes)	50	61	3,91	2,09	6,70	1;2;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
	Kartulipuder (mahe kartul)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Kaalikas (mahe), mais (mahe), kurk, rukola	100	42	1,80	0,47	8,45	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	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
	Pirm (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Tomat (mahe)	100	19	0,70	0,21	3,70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			676	27,16	21,99	94,67	
KOOLILÕUNA	Kalassupp tomatiga (mahe kartul, porgand, sibul)	250	152	11,20	8,00	9,41	4
	Kaalikapiireesupp (mahe kaalikas, sibul, porgand, kartul)	250	196	5,11	10,69	19,95	2
	Rõstitud sepikukubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Ema Anne õunakook Priit Kuusk (mahe muna, hapukoor)	100	339	4,41	14,46	47,59	1;2;3
	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	
	Piimatooted (mahe piim)	50	27	1,62	1,31	2,29	2
	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	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
NELJAPÄEV KOKKU :			720	21,36	25,76	101,88	
KOOLILÕUNA	Gruusia kanakintsuliha Priit Kuusk	50	101	10,98	5,95	0,94	2
	Kartulipannkook Alika (kartul, muna, hapukoor)	50	69	1,71	2,39	10,34	1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
	Rõstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
	Ahjukuratid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Peet (mahe), kaalikas (mahe), jõhvikad (mahe), redis	100	29	1,00	0,32	6,58	
	Kastmevalik salatitele	1	6	0,01	0,61	0,02	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	
	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	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
REEDE KOKKU :			662	28,12	22,47	88,17	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			690	23,74	24	96,51	

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; Rukisepik, 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 koollõuna menüü 12.05- 18.05 II koollastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega (mahe sibul)	50	77	10,29	3,76	0,49	
	Kikerhernepilaff (mahe riis, sibul, porgand)	250	375	12,19	5,52	65,31	
	Piimakaste basilikuga (mahe piim)	100	89	2,14	6,35	6,07	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	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet (mahe)	100	27	1,35	0,15	6,00	
	Kastmevalik salatitele	17	95	0,20	10,35	0,41	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	
	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
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Värske paprika	100	10	0,60	0,10	2,10	
ESMASPÄEV KOKKU :			685	25,91	26,59	87,53	
KOOLLÕUNA	Rassolnik sealihaga (mahe sibul, porgand, kartul)	250	233	15,73	9,56	21,76	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10	20	0,28	2,00	0,36	2
	Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga (mahe lillkapsas, mais)	250	166	6,61	6,52	23,50	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1,2
	Kohupiimakreem marjadega (mahe jogurt, marjasegu)	120	181	5,39	5,97	24,77	2
	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	
	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
	Apelsin (mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
TEISIPÄEV KOKKU :			738	24,68	16,86	121,38	
KOOLLÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	78	10,55	3,80	0,39	
	Brokoli-juustu kotletid (mahe kartul, brokoli, uba, muna)	50	78	3,74	3,57	8,27	2;3
	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 läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Hapukapsas, tomat, kõrvits, spinat	100	23	1,32	0,32	4,35	
	Kastmevalik salatitele	6	33	0,07	3,65	0,15	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0,75	0,20	0,10	
	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	
	Jõhvikamorss	150	35	0,15	0,26	8,54	
	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	
	Valge redis	100	19	0,70	0,21	3,70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			644	28,55	19,61	89,19	
KOOLLÕUNA	Köögivilja - frikadellisupp (mahe veisehakkl., kartul, porgand, sibul)	250	203	11,62	9,82	17,94	1,3
	Kreemjas kaunviljasupp riisiga (mahe sibul, porgand, riis)	250	308	13,82	9,69	47,59	2
	Sepiku - õunavorm (mahe piim, muna)	80	184	4,32	3,34	33,09	1,2;3
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
	Piimatooted (mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6,15	2,52	39,93	1;11;2
	Banaan	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
NELJAPÄEV KOKKU :			656	27,25	20,04	91,32	
KOOLLÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11,07	8,00	0,14	4
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul, muna)	50	73	3,41	2,07	10,62	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
	Rõstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Kaalikas (mahe), kurk, rukola, punane kapsas (mahe)	100	31	1,02	0,35	7,22	
	Kastmevalik salatitele	4	22	0,05	2,44	0,10	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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	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
	Kiivi (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
REEDE KOKKU :			638	24,01	24,41	84,58	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			672	26,08	21,5	94,8	

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; 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

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 19.05- 25.05 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kana-koorekaste (mahe sibul, porgand)	150	135	9,58	7,73	7,07	1,2
	Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand, uba, hernes)	150	116	4,69	4,12	16,88	
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	50	13	0,96	0,12	2,76	
	Keedetud riis (mahe)	50	63	1,18	0,69	12,55	
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Hiina kapsas, paprika (mahe), valge redis, peet (mahe)	100	30	1,35	0,22	6,45	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	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	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
	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
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
ESMASPÄEV KOKKU :			640	23,10	19,82	94,07	
KOOLILÕUNA	Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga (mahe kartul, sibul, porgand, kaalikas, lillkapsas)	250	219	9,80	14,32	13,87	2
	Röstitud sepikukuubikud	10	41	2,11	0,65	6,15	1;2
	Värskekapsasupp läätsedega (mahe kapsas, kartul, läätsed, porgand)	250	204	5,20	10,51	22,96	
	Purukook rabarberiga (mahe muna)	70	212	3,34	8,53	30,44	1;3
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Mustsõstramorss (mahe mustsõstar)	150	80	0,41	0,15	20,07	
	Piimatooted (mahe piim)	20	11	0,65	0,53	0,91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	34	1,00	0,40	7,70	
TEISIPÄEV KOKKU :			714	20,01	25,98	102,75	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkli, sibul, muna)	50	90	10,19	3,49	4,37	1;2;3
	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe sibul, porgand)	50	87	2,99	2,90	11,55	1
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	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
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Punane peakapsas (mahe), kõrvits, porgand (mahe), spinat	100	24	1,45	0,32	4,62	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,07	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 õunamahla)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	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
	Kiivi (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Tomat (mahe)	100	19	0,70	0,21	3,70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			709	25,07	22,83	102,43	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe sibul, kartul)	250	210	9,36	10,26	20,56	4
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Brokolipüreesupp (mahe kartul, brokoli, sibul)	250	230	7,54	11,22	28,07	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4,22	1,30	12,30	1;2
	Marija-jogurtikreem (mahe jogurt, marijasegu)	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 (mahe apelsin)	150	31	0,16	0,02	7,52	
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
NELJAPÄEV KOKKU :			711	21,84	23,58	103,46	
KOOLILÕUNA	Seapraad	50	111	10,14	7,81	0,10	
	Riisikotlet aedviljadega (mahe riis, sibul, porgand, muna, hernes)	50	84	4,62	3,86	7,83	1;2;3
	Bechamell kaste (valge kaste) (mahe piim)	100	70	3,41	2,37	9,09	1;2
	Aurutatud rohelised oad (mahe uba)	50	16	1,02	0,06	3,84	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Tomat (mahe), kurk, kaalikas (mahe), rukola	100	29	1,00	0,32	6,58	
	Kastmevalik salatitele	4	22	0,05	2,44	0,10	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	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
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Porgand (mahe)	100	19	1,28	1,81	4,32	
REEDE KOKKU :			678	31,05	20,36	97,72	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			690	24,21	22,51	100,09	

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 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 26.05- 01.06 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha (mahe sibul)	50	76	10,28	3,76	0,38	
	Chilli sin carne (mahe sibul, porgand, mais)	150	129	4,84	4,39	19,33	
	Piimakaste basilikuga (piim)	100	89	2,14	6,35	6,07	1;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 tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Jäasalat, valge redis, peet (mahe), porgand (mahe)	100	34	2,10	0,30	6,65	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	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
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70	
ESMASPÄEV KOKKU :			697	27,87	18,85	104,72	
KOOLILÕUNA	Borš kanaga (mahe peet, kartul, porgand, sibul, kapsas)	250	219	7,79	15,00	14,20	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	10	20	0,28	2,00	0,36	2
	Hernesupp lihata (mahe porgand, sibul)	250	223	5,90	10,71	28,11	1
	Riisipuding õuna ja kaneeliga (mahe riis, piim)	120	230	1,93	9,25	34,77	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Marjamorss (mahedad marjad)	150	63	0,23	0,02	15,00	
	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
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
	TEISIPÄEV KOKKU :		732	16,47	28,93	102,80	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11,07	8,00	0,14	4
	Kartuli-seenekottlet (mahe kartul, sibul, muna)	50	73	1,83	2,80	10,65	1;3
	Koorekaste peterselliga	100	109	1,44	9,11	5,60	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	50	15	1,53	0,17	2,68	
	Keedetud kartulid (mahe)	50	52	1,33	0,07	11,83	
	Keedetud läätsed (mahe)	50	79	5,42	0,38	11,78	
	Kõrvits, tomat (mahe), hapukapsas, spinat	100	31	1,02	0,35	7,22	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0,75	0,20	0,10	
	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	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
	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 (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
	KOLMAPÄEV KOKKU :		692	29,66	23,60	92,55	
KOOLILÕUNA	Haršosupp veiselihaga (mahe riis, sibul)	250	250	12,60	15,51	15,28	
	Kõõgiviljapüreesupp lihata (mahe kartul, porgand, sibul, kaalikas, läätsed, lillkapsas)	250	158	5,70	6,86	20,20	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	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Piimatooted (mahe piim)	50	27	1,62	1,31	2,29	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 kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
	NELJAPÄEV KOKKU :		694	22,33	20,83	103,95	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11,51	4,00	0,03	
	Kikerhernepikkpoiss (mahe porgand, sibul)	50	70	2,86	1,89	9,42	1
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
	Aurutatud rohelised herned (mahe)	50	35	2,60	0,20	6,80	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Punane kapsas (mahe), kaalikas (mahe), kurk, rukola	100	26	1,40	0,32	5,30	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	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	
	Soe piparmündi - marjajook (mahe marjasegu)	150	36	0,25	0,09	9,05	
	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
	Apelsin (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
	REEDE KOKKU :		637	28,06	18,02	94,14	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			690	24,88	22,05	99,63	

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; 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

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 02.06- 08.06 II kooliastmele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste veiselihast (mahe veisehakkli., sibul, hapukoor)	150	159	10,65	9,36	8,37	1,2
	Köögivilja-kikerherne vokiroom (mahe kapsas, paprika, porgand)	150	101	3,56	4,44	12,66	
	Aurutatud lillkapsas (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
	Peet (mahe), hiina kapsas, paprika (mahe), redis	100	30	1,20	0,30	6,45	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,17	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	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
	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
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10	
ESMASPÄEV KOKKU :			659	27,66	20,28	91,25	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe sibul, porgand, lillkapsas, kaalikas, brokoli, kartul)	250	194	10,12	11,80	13,02	4
	Minestroone supp (lihata) (mahe sibul, porgand, kartul, pasta, uba)	250	173	2,87	10,36	18,17	1;9
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Keefiri-maasikatarretis (mahe keefir, maasikas)	150	153	5,43	2,10	27,26	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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4,49	
	Piimatooted (mahe piim)	50	27	1,62	1,31	2,29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
TEISIPÄEV KOKKU :			692	25,21	18,32	106,51	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga (mahe sibul)	50	95	11,64	5,14	0,48	10
	Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul, kaalikas, muna, roheline hernes)	50	54	1,14	2,57	7,14	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
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	50	65	1,42	1,37	12,06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli (mahe), mais (mahe), hernes (mahe)	100	58	3,07	0,48	11,84	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5,99	
	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	
	Paprika (mahe)	100	19	1,28	1,81	4,32	
KOLMAPÄEV KOKKU :			703	28,60	23,17	102,14	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe kartul, lillkapsas, sibul, porgand)	250	155	12,21	6,51	13,06	
	Tomati - läätsesupp (mahe porgand, sibul, läätsed)	250	165	10,97	1,46	27,77	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Marjane seepikuvorm (mahe marjasegu, piim, muna)	100	236	5,18	6,59	39,33	1;2;3
	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	
	Jõhvikamorss	150	35	0,15	0,26	8,54	
	Piimatooted (mahe piim)	50	27	1,62	1,31	2,29	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	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
NELJAPÄEV KOKKU :			696	25,57	18,35	109,60	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna, sibul)	50	103	7,28	5,78	5,50	1;11;3
	Hirsi - porgandikotlet (mahe hirss, muna, läätsed, sibul, porgand)	50	61	2,06	2,32	8,28	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
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	50	69	1,46	2,36	10,64	2
	Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
	Kaalikas (mahe), tomat (mahe), kurk, rukola	100	42	1,80	0,47	8,45	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,17	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	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	
	Valge redis	100	19	0,70	0,21	3,70	
REEDE KOKKU :			702	21,13	28,02	93,48	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			690	25,63	21,63	100,6	

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 seepik, Eesti Pagar; Rukkiseepik, Eesti Pagar; Täisteraseepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseepik, 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