	Tartu Veeriku Kooli koolilõuna menüü 02.11- 08.11 4–9 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	78	13,94	2,20	0,34	10
	Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand, uba)	150	105	5,29	1,17	19,85	
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1;2
	Aurutatud lillkapsas	60	14	1,06	0,13	3,04	
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Jääkapsas, aurutatud mais (mahe), spinat, tomat	100	38	1,65	0,39	7,29	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	10	56	2,68	4,62	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Soe piparmündi - marjajook (mahe marjasegu)	75	6	0,12	0,04	1,53	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**725**	**35,34**	**26,88**	**85,51**	
KOOLILÕUNA	Külasupp sealihaga (mahe kartul, porgand, sibul)	300	173	13,36	4,69	20,22	1
	Hernesupp lihata (mahe sibul, porgand)	300	277	13,38	1,22	56,30	1
	Kakao - jogurtidessert banaaniga (mahe jogurt)	160	250	4,24	13,01	28,33	2
	Marja toormoos (mahe marjasegu)	20	7	0,18	0,03	1,25	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	20	115	5,41	9,48	2,34	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
	Mandariin	70	21	0,49	0,07	4,97	
	Värske kurk	100	10	0,70	0	1,40	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**757**	**33,23**	**31,38**	**82,48**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16,42	10,15	0,06	4
	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe porgand, sibul)	50	83	4,42	0,86	12,08	1
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,38	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad(mahe), porgand(mahe), rukol	100	26	1,55	0,28	4,38	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1,50	0,40	0,21	
	Seemnesegu	5	28	1,34	2,31	0,62	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**776**	**38,26**	**32,54**	**82,49**	
KOOLILÕUNA	Tomatine frikadellisupp (mahe veisehkkliha, kartul, porgand, sibul)	300	169	13,04	4,25	20,05	1;3
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp (mahe porgand, sibul)	300	194	9,74	6,68	24,00	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Riisipuding (mahe piim)	110	183	2,58	10,02	20,67	2
	Marjasupp (mahe marjasegu)	50	10	0,15	0,01	2,00	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	10	57	2,70	4,74	1,17	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Mahlajook (mahe mustsõsra mahl)	75	18	0,01	0,01	4,31	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**756**	**29,23**	**27,54**	**95,90**	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	50	118	8,51	6,99	5,38	1;3
	Riisikotlet aedviljadega (mahe, sibul, porgand, muna)	50	64	3,63	2,02	7,84	1;2;3
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2,94	18,12	8,30	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Punane kapsas (mahe), salatilehed, värske paprika(mahe), värske k	100	21	1,17	0,55	3,88	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,04	1,83	0,06	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	3	17	0,80	1,39	0,37	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	38	1,41	0,50	6,12	1;2;3
	Apelsin	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Porgand (mahe)	100	32	0,60	0,20	5,60	
	REEDE KOKKU:		**782**	**31,44**	**33,61**	**85,81**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**759**	**33,5**	**30,39**	**86,44**	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži hulka.
Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.
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 09.11- 15.11 4–9 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste (mahe hapukoor, sibul, porgand)	150	132	9,05	7,67	6,73	1;2
	Chilli sin carne (mahe porgand, sibul, mais)	150	100	5,02	1,24	18,37	
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	24	0,69	0,51	5,04	
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Värske kurk, keedetud peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	100	27	1,20	0,20	4,36	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0,19	9,15	0,31	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	15	85	4,01	6,93	1,86	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahl)	75	18	0,01	0,01	4,31	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**747**	**29,30**	**30,39**	**88,38**	
KOOLILÕUNA	Borš kalkunilihaga (mahe kartul, punapeet, sibul)	300	118	12,38	1,54	13,79	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe lillkapsas, sibul)	300	157	7,03	6,83	15,90	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	30	61	0,84	6,00	1,08	2
	Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega (mahe marjasegu, jogu	160	166	7,79	3,16	26,14	1;2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	20	115	5,41	9,48	2,34	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
	Apelsin	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Porgand (mahe)	100	32	0,60	0,20	5,60	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**729**	**37,58**	**24,89**	**84,14**	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	144	14,27	9,37	0,65	
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul, sibul, muna)	50	59	2,19	0,67	11,53	1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Röstitud rooskapsas	60	21	2,10	0,60	2,64	
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Värske kapsas (mahe), valge redis, kaalikas, aurutatud brokoli (mahe	100	26	1,62	0,24	5,52	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10;2
	Seemnesegu	5	28	1,34	2,31	0,62	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**745**	**38,91**	**30,72**	**76,16**	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe kartul, lillkapsas, porgand, sibul)	300	154	15,49	4,47	13,65	4
	Köögivilja-läätsepüreesupp (mahe kartul, lillkapsas, porgand, sibul)	300	216	10,49	6,79	28,87	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28	1
	Brownie (mahe muna, punapeet)	110	402	7,88	24,74	35,52	1;2;3
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	0	0	0	0	0	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0,08	0,01	0,76	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2,82	1,00	12,23	1;2;3
	Lõhemääre	30	76	5,98	5,71	0,39	2;4
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**868**	**38,24**	**38,87**	**90,44**	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss (mahe veisehakkliha, muna, sibul)	50	110	8,51	6,23	4,24	1;3
	Kikerhernepikkpoiss (mahe porgand, sibul)	50	72	3,86	0,78	10,40	1
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Hapukapsas, aurutatud brokoli (mahe), kaalikas, aurutatud rohelised	100	40	2,73	0,32	7,84	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,13	6,10	0,20	10;2
	Seemnesegu	10	56	2,68	4,62	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
	Kiivi (mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
	REEDE KOKKU:		**736**	**31,96**	**25,31**	**95,02**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**765**	**35,2**	**30,04**	**86,83**	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži hulka.
Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.
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 16.11- 22.11 4–9 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kõrvitsa -hernesupp sealihaga (mahe hernes, porgand, sibul)	300	217	18,45	4,59	27,54	9
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe peet, kartul, porgand)	300	125	6,29	0,62	24,64	
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Leivavaht jõhvikatega	110	150	1,96	0,56	33,04	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1,65	2,10	2,30	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	0	0	0	0	0	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahl)	75	18	0,01	0,01	4,31	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	205	7,53	2,67	32,62	1;2;3
	Mandariin	70	21	0,49	0,07	4,97	
	Värske kurk	100	10	0,70	0	1,40	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**741**	**43,12**	**21,55**	**90,43**	
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	50	73	13,77	1,94	0	
	Köögivilja-kikerherne vokiroog (mahe kapsas, porgand, porru)	150	61	2,83	1,24	8,78	
	Karrikaste (mahe piim)	100	61	2,69	2,35	7,39	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	20	2,02	0,22	3,53	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1
	Jääkapsas, aurutatud mais (mahe), spinat, tomat	100	38	1,65	0,39	7,29	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,13	6,10	0,20	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	10	56	2,68	4,62	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**708**	**34,94**	**12,43**	**109,76**	
KOOLILÕUNA	**Läti stiilis kana õunte ja sibulatega**	150	150	18,34	6,16	5,85	
	Hirsi - porgandikotlet (mahe hirss, porgand, sibul)	50	49	2,13	0,90	7,87	1;2;3
	Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Keedetud kartulid (mahe peet)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad(mahe), porgand(mahe), rukola	100	26	1,55	0,28	4,38	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,13	6,10	0,20	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1,50	0,40	0,21	
	Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	5	28	1,34	2,31	0,62	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0,12	0,04	1,53	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**711**	**39,73**	**21,38**	**89,23**	
KOOLILÕUNA	Läätse-köögiviljasupp veisehakklihaga (mahe kartul, porgand, sibul)	300	182	16,33	4,46	19,52	
	Kaalika-kikerhernepüreesupp (mahe kaalikas, porgand, kartul)	300	229	8,93	7,17	29,17	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28	1
	Kirsi-jogurtitarretis (mahe jogurt)	140	165	4,53	8,48	17,79	2
	Marja toormoos	20	7	0,18	0,03	1,25	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	5	29	1,35	2,37	0,58	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	205	7,53	2,67	32,62	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**739**	**35,45**	**20,87**	**98,67**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16,42	10,15	0,06	4
	Köögiviljakotlet (mahe kartul, porgand, kaalikas, sibul)	50	39	1,34	0,64	7,28	1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Punane kapsas, salatilehed, värske paprika (mahe), värske kurk	100	21	1,17	0,55	3,88	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	5	28	1,34	2,31	0,62	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
	Apelsin	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Porgand (mahe)	100	32	0,60	0,20	5,60	
	REEDE KOKKU:		**794**	**36,74**	**31,55**	**89,66**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**739**	**38**	**21,56**	**95,55**	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži hulka.
Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.
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 23.11- 29.11 4–9 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chilli con carne veisehakklihaga (mahe veisehakkliha, sibul)	150	138	12,58	3,04	16,68	
	Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga) (mahe porgand, sibul)	150	79	6,43	1,11	10,66	
	Röstitud juurseller	60	26	1,19	0,50	5,08	9
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Värske kurk, keedetud peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	100	27	1,20	0,20	4,36	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,13	6,10	0,20	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	10	56	2,68	4,62	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**719**	**37,36**	**20,17**	**95,18**	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-kikerhernesupp (mahe kartul, porgand, sibul)	300	161	15,58	1,96	17,67	
	Tomati - rohelise läätsesupp (mahe kartul, porgand, lääts)	300	248	13,77	1,12	42,92	9
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Kakao-kohupiimakreem marjadega (mahe marjasegu)	160	240	9,70	13,91	17,08	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	5	29	1,35	2,37	0,58	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0,08	0,01	0,76	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
	Apelsin	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Porgand (mahe)	100	32	0,60	0,20	5,60	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**701**	**37,87**	**22,96**	**76,88**	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe peet, sibul)	50	64	3,62	0,38	11,16	1
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1,90	0,49	13,04	
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Värske kapsas(mahe), valge redis, kaalikas, aurutatud brokoli (mahe	100	26	1,62	0,24	5,52	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,13	6,10	0,20	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	10	56	2,68	4,62	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahl)	75	18	0,01	0,01	4,31	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**787**	**35,75**	**29,84**	**93,19**	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartul, sibul)	300	195	16,48	9,81	10,32	4
	Värskekapsasupp läätsedega (mahe kartul, sibul, porgand, kapsas)	300	221	12,57	1,07	37,12	9
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Marjane sepikuvorm	110	213	6,92	3,72	38,18	1;2;3
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1,65	2,10	2,30	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	0	0	0	0	0	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3,76	1,34	16,31	1;2;3
	Kalamääre	30	50	4,94	3,19	0,33	2;4
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**791**	**40,30**	**27,10**	**96,05**	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	137	12,42	9,84	0	
	Kapsa - riisikotlet (mahe kapsas, muna, riis)	50	50	2,01	1,03	8,46	1;2;3
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2,94	18,12	8,30	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Kartulipuder (mahe kartul, piim)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Hapukapsas, aurutatud brokoli (mahe), kaalikas, aurutatud rohelised	100	40	2,73	0,32	7,84	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	5	28	1,34	2,31	0,62	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	51	1,88	0,67	8,16	1;2;3
	Kiivi (mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
	REEDE KOKKU:		**785**	**32,58**	**38,98**	**78,45**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**757**	**36,77**	**27,81**	**87,95**	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži hulka.
Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.
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 30.11- 06.12 4–9 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe porgand, sibul)	150	165	8,97	5,82	19,09	2
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	14	1,06	0,13	3,04	
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Jääkapsas, aurutatud mais(mahe), spinat, tomat	100	38	1,65	0,39	7,29	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,13	6,10	0,20	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	10	56	2,68	4,62	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**736**	**35,17**	**29,54**	**82,24**	
KOOLILÕUNA	Peedisupp sealiha ja munaga (mahe peet, kartul, porgand)	300	173	15,62	6,77	12,11	3
	Juurviljapüreesupp (mahe kartul, porgand, kaalikas)	300	214	10,10	6,75	28,54	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28	1
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Maasikakreem riisiga (mahe maasikas, jogurt)	160	258	3,08	16,81	23,52	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	15	86	4,06	7,11	1,75	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
	Mandariin	70	21	0,49	0,07	4,97	
	Värske kurk	100	10	0,70	0	1,40	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**797**	**34,34**	**39,22**	**72,84**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16,42	10,15	0,06	4
	Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe porgand, sibul)	50	57	3,29	0,35	9,62	1
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad(mahe), porgand (mahe), ruko	100	26	1,55	0,28	4,38	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42	
	Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	5	28	1,34	2,31	0,62	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**786**	**39,73**	**32,92**	**82,80**	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe kartul, porgand, sibul)	300	115	12,60	1,52	13,15	
	Minestroone supp (lihata) (mahe pasta, kartul, porgnad)	300	152	5,96	0,75	30,59	1;9
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Leivakreem õuntega	110	124	3,03	0,31	27,42	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe piim)	50	35	1,65	2,10	2,30	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	20	115	5,41	9,48	2,34	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0,12	0,04	1,53	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	180	6,58	2,34	28,55	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**722**	**34,88**	**18,63**	**101,88**	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	50	141	12,96	9,71	0,67	
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul)	50	65	2,94	0,93	11,54	1;2;3
	Tomatikaste	100	33	1,32	0,64	5,65	
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Punane kapsas, salatilehed, värske paprika(mahe), värske kurk	100	21	1,17	0,55	3,88	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,13	6,10	0,20	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	10	56	2,68	4,62	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Mahlajook (mahe mustõstra mahl)	75	18	0,01	0,01	4,31	
	PRIA: piim, keefir (mahe piim)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3,76	1,34	16,31	1;2;3
	Apelsin	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Porgand (mahe)	100	32	0,60	0,20	5,60	
	REEDE KOKKU:		**791**	**38,60**	**27,20**	**93,96**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**766**	**36,54**	**29,5**	**86,74**	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži hulka.
Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com