

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 31.08- 06.09 4–9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA							
ESMASPÄEV KOKKU:			748	37,91	26,67	86,27	
KOOLILÕUNA							
TEISIPÄEV KOKKU:			788	34,29	34,72	81,21	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13,88	1,95	0,45	
	Riisikotlet aedviljadega (mahe porgand, sibul, riis, muna)	50	64	3,63	2,02	7,84	1;2;3
	Hapukoorekaste (mahe hapukoor)	100	78	1,43	5,63	5,61	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1,90	0,49	13,04	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Värske kapsas, valge redis, kaalikas(mahe), aurutatud brokoli(mahe)	100	26	1,62	0,24	5,52	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0,19	9,15	0,31	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42	
	Seemnesegu(mahe kõrvitsaseeme, päevalilleseeme)	15	85	4,01	6,93	1,86	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3,76	1,34	16,31	1;2;3
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70	
KOLMAPÄEV KOKKU:			779	37,90	30,22	90,15	
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand, sibul)	300	163	12,50	4,19	19,03	1;3
	Kaalika-kikerhernepüreesupp (mahe kartul, kaalikas, porgand, sibul)	300	229	8,93	7,17	29,17	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28	1
	Õuna-kõrvitsakook (mahe õun, kõrvits, muna)	110	276	6,44	15,35	27,75	1;2;3
	Seemne-pähklisegu (mahe kõrvitsaseeme, päevalilleseeme)	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	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0,08	0,01	0,76	
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
NELJAPÄEV KOKKU:			831	33,02	31,52	101,88	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16,42	10,15	0,06	4
	Kõogiviljakotlet (mahe kartul, porgand, kaalikas, muna)	50	39	1,34	0,64	7,28	1;3
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,38	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Hapukapsas, aurutatud brokoli(mahe) , kaalikas (mahe), aurutatud rd	100	40	2,73	0,32	7,84	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10;2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseeme, päevalilleseeme)	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 piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3,76	1,34	16,31	1;2;3
	Arbuus (mahe)	70	24	0,35	0,21	5,04	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
REEDE KOKKU:			769	36,09	32,39	83,04	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			783	35,84	31,1	88,51	

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 07.09- 13.09 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Koorene kalkuni - kõõgiviljapada seentega (mahe mais, sibul, porgand, suvikõrvits)	150	189	10,90	11,75	10,52	2
	Juurvilja - hernepada (mahe hernes, porgand, suvikõrvits)	150	64	2,96	1,09	10,87	
	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 kõrvitsaseeme, päevaliliseeme)	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 piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
	Pirm	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
ESMASPÄEV KOKKU:			747	29,52	29,06	91,77	
KOOLILÕUNA	Kõõgivilja-riisipupp kanalihaga (mahe kartul porgand, sibul, lillkapsas)	300	188	15,24	0,54	30,71	
	Seene-õapüreesupp (mahe kartul, sibul)	300	185	7,17	6,42	27,23	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28	1
	Kohupiimakreem	130	132	9,42	3,45	15,38	2
	Marjasupp (mahe marjasegu)	50	10	0,15	0,01	2,00	
	Seemne-pähklisegu (mahe kõrvitsaseeme, päevaliliseeme)	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	
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahl)	75	18	0,01	0,01	4,31	
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	180	6,58	2,34	28,55	1;2;3
	Värske melon	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Värske kurk	100	10	0,70	0	1,40	
	TEISIPÄEV KOKKU:		716	40,39	18,24	92,84	
KOOLILÕUNA	Seapraad ürtidega	50	137	12,42	9,84	0	
	Kapsa - riisikotlet (mahe riis, muna piim, kapsas)	50	50	2,01	1,03	8,46	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32	
	Keedetud kartulid (mahe kartul)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad(mahe), porgand(mahe), nuikapsas	100	25	1,02	0,15	4,96	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,09	4,27	0,14	10;2
	Seemnesegu (mahe kõrvitsaseeme, päevaliliseeme)	7	39	1,87	3,23	0,87	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 piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2,82	1,00	12,23	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:			703	32,49	32,20	70,32	
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul, porgand, sibul)	300	145	15,07	4,40	11,17	4
	Porgandi - kikerherne püreesupp (mahe porgand, sibul)	300	178	5,61	6,96	19,57	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28	1
	Marja- rukkivaht (mahe marjasegu)	110	129	1,70	0,36	29,74	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe piim)	50	35	1,65	2,10	2,30	2
	Seemne-pähklisegu (mahe kõrvitsaseeme, päevaliliseeme)	25	144	6,76	11,86	2,92	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 piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
	Lõhemäär	30	76	5,98	5,71	0,39	2;4
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
	NELJAPÄEV KOKKU:		800	39,70	28,87	94,05	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkliha, sibul, peedi-kikerherne kotlet (mahe peet, sibul)	50	90	10,41	3,71	3,52	1;3
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	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 pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Punane kapsas(mahe), 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 kõrvitsaseeme, päevaliliseeme)	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 piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3,76	1,34	16,31	1;2;3
	Ploom(mahe)	70	30	0,49	0,42	6,58	
	Porgand (mahe)	100	32	0,60	0,20	5,60	
REEDE KOKKU:			730	28,68	26,13	93,79	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			739	34,16	26,9	88,55	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi 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 14.09- 20.09 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	
	Roheline ratatouille (mahe suvikõrvits, sibul, lääts)	150	100	6,49	0,56	16,59	9
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe kaalikas)	60	24	0,69	0,51	5,04	
	Keedetud roheline läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1
	Värske kurk, keedetud peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	100	27	1,20	0,20	4,36	
	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	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
ESMASPÄEV KOKKU:			781	39,41	27,82	88,98	
KOOLILÕUNA	Hakklihasupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand, sibul)	300	145	12,42	4,24	14,26	
	Minestroone supp (lihata) (mahe kartul, pasta, uba, sibul)	300	152	5,96	0,75	30,59	1;9
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Keefiri-maasikatarretis (mahe maasikas)	160	120	5,61	2,67	18,53	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	30	172	8,11	14,23	3,50	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 piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	180	6,58	2,34	28,55	1;2;3
	Ploom	70	30	0,49	0,42	6,58	
	Porgand (mahe)	100	32	0,60	0,20	5,60	
TEISIPÄEV KOKKU:			727	36,35	26,45	81,59	
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	50	73	13,78	1,94	0,05	
	Läätsepikkpoiss (mahe lääts, sibul, riis)	50	74	3,86	0,57	13,20	1
	Karikaste	100	61	2,69	2,35	7,39	1;2
	Röstitud rooskapsas	60	21	2,10	0,60	2,64	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Värske kapsa (mahe), valge redis, kaalikas (mahe), aurutatud brokoli	100	26	1,62	0,24	5,52	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0,19	9,15	0,31	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42	
	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	75	18	0,01	0,01	4,31	
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3,76	1,34	16,31	1;2;3
	Pirn (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70	
KOLMAPÄEV KOKKU:			737	39,27	27,05	85,44	
KOOLILÕUNA	Ukraina Borš sealiha (mahe kartul, peet, porgand, kapsas)	300	141	12,76	4,33	12,81	
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega (mahe kartul, porru, uba)	300	122	3,23	6,28	14,48	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
	Puuviljasalat (mahe marjasegu)	160	95	0,69	0,40	22,84	
	Vaniljekaste (mahe piim)	30	20	0,90	0,75	2,47	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	25	144	6,76	11,86	2,92	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 piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	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	
	Kaalikas (mahe)	0	0	0	0	0	
NELJAPÄEV KOKKU:			758	31,83	28,23	91,49	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16,42	10,15	0,06	4
	Maisi- oadotlet (mahe mais, muna)	50	91	4,29	1,79	15,35	3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Röstitud punane peet üridega (mahe peet)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Hapukapsas, aurutatud brokoli(mahe), kaalikas(mahe), aurutatud ro	100	40	2,73	0,32	7,84	
	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	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3,76	1,34	16,31	1;2;3
	Arbuus (mahe)	70	24	0,35	0,21	5,04	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
REEDE KOKKU:			797	35,79	36,66	81,04	
NADALA KESKMINNE KOKKU:			760	36,53	29,24	85,71	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi 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

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süivesikud, grammi	Allergeen
Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 21.09- 27.09 4-9 klass						
KOOLLÕUNA	Bolognese kaste (mahe veisehakkliha, porgand, sibul)	150	95	9,17	2,84	7,92
	Köögivilja -nuudlivokk (mahe porgand, sibul, uba)	300	181	6,51	3,30	31,16 1;7
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	20	2,02	0,22	3,53
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38 1
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13
	Jääkapsas, aurutatud mais (mahe), spinat, tomat	100	38	1,65	0,39	7,29
	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
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3,76	1,34	16,31 1;2;3
	Pirm	70	30	0,28	0,28	7,42
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80
ESMASPÄEV KOKKU:		700	33,65	24,70	83,76	
KOOLLÕUNA	Kalkuni - köögiviljasupp (mahe kartul, porgand, sibul, uba)	300	118	12,09	1,46	14,43
	Karrine liilkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe liilkapsas, sibul)	300	157	7,03	6,83	15,90 2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28 1
	Riisipuding õuna ja kaneeliga (mahe õun, riis, piim)	160	239	2,53	11,59	31,58 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
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	180	6,58	2,34	28,55 1;2;3
	Värske melon	70	19	0,42	0,07	4,34
	Värske kurk	100	10	0,70	0	1,40
TEISIPÄEV KOKKU:		727	30,23	27,30	86,77	
KOOLLÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15,52	3,62	0
	Hirsi - porgandikotlet (mahe hirss, porgand, muna)	50	49	2,13	0,90	7,87 1;2;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
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad(mahe), porgand(mahe), nuikag	100	25	1,02	0,15	4,96
	Kastmevalik salatitele	9	51	0,11	5,49	0,18 10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseeme, kõrvitsaseeme)	9	51	2,41	4,16	1,12 11
	Vesi	75	0	0	0	0
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37
	Kummeli tee	75	0	0	0	0
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2,82	1,00	12,23 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:		714	32,83	28,47	81,88	
KOOLLÕUNA	Kalasupp tomatiga (mahe kartul, porgand, sibul)	300	127	16,22	1,92	11,21 4
	Kõrvitsa-läätsesepüreesupp (mahe kõrvits, porgand, sibul)	300	194	9,74	6,68	24,00 2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28 1
	Sepiku - õunavorm (mahe õun, muna, piim)	110	233	6,57	5,39	40,38 1;2;3
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1,65	2,10	2,30 2
	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
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0,12	0,04	1,53
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4,70	1,67	20,39 1;2;3
	Kalamääre	30	41	4,32	2,47	0,30 2;4
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00
NELJAPÄEV KOKKU:		769	40,08	21,08	104,10	
KOOLLÕUNA	Kanahakklihast pikppoiss (mahe muna, sibul)	50	118	8,51	6,99	5,38 1;3
	Oakotlet (mahe porgand, sibul)	50	75	3,58	0,78	13,62 1;10
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,38 1;2
	Ahjukurvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32
	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
	Punane kapsas(mahe), salatilehed, värske paprika(mahe), värske ku	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 mustsõstra mahl)	75	18	0,01	0,01	4,31
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3,76	1,34	16,31 1;2;3
	Ploom (mahe)	70	30	0,49	0,42	6,58
	Porgand (mahe)	100	32	0,60	0,20	5,60
REEDE KOKKU:		779	27,21	34,91	88,11	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		738	32,8	27,29	88,92	

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@balticcrest.com

Tartu Veeriku kooli koolilõuna menüü 28.09- 04.10 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
	Värskekapsa-läätsehautis (mahe lääts, porru, porgnad, kapsas)	150	109	6,44	1,37	16,88	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1,2
	Rõstitud juurseller	60	26	1,19	0,50	5,08	9
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Värske kurr, keedetud peet(mahe), spinat, porgand (mahe)	100	27	1,20	0,20	4,36	
	Kastmevalik salatitele	9	51	0,11	5,49	0,18	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseeme, 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 piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
ESMASPÄEV KOKKU:			705	33,18	26,14	82,71	
KOOLILÕUNA	Kanasupp (mahe kartul, sibul, porgand)	300	147	14,98	13,21	27,58	
	Heme-kartulisupp (mahe kartul, porgand, sibul)	300	239	12,35	0,77	48,39	
	Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga (mahe õun, kõrvits)	160	151	7,28	2,21	26,67	1;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseeme, kõrvitsaseeme)	20	113	5,35	9,24	2,48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	205	7,53	2,67	32,62	1;2;3
	Ploom	70	30	0,49	0,42	6,58	
TEISIPÄEV KOKKU:			723	38,69	30,29	105,34	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha, sibul, muna)	60	112	11,47	4,51	6,50	1;3
	Lillkapsa - spinatikotlet (mahe muna, lillkapsas, sibul)	50	45	2,35	1,25	6,63	1;3
	Tomatikaste (mahe porgand, sibul)	100	33	1,32	0,64	5,65	
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1,90	0,49	13,04	
	Keedetud päri kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Värske kapsas (mahe), valge redis, kaalikas(mahe), aurutatud brokoli	100	26	1,62	0,24	5,52	
	Kastmevalik salatitele	12	68	0,15	7,32	0,24	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42	
	Seemnesegu (mahe päevaliliseeme, 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	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	180	6,58	2,34	28,55	1;2;3
	Pirm	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70	
KOLMAPÄEV KOKKU:			776	35,53	22,36	107,49	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartul, sibul)	300	169	13,87	7,18	12,65	
	Läätse- ja kodujuustutuga (mahe lääts, sibul, porgand)	300	267	17,57	6,98	33,20	2;9
	Hapukoor, R 20 % (mahe)	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Kama- kohupiimakreem marjadega (mahe jogurt, marjasegu)	160	151	9,29	3,25	20,33	1;2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseeme, 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	
	Mahlajook (mahe mustsõstra mahl)	75	18	0,01	0,01	4,31	
	Pria piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
NELJAPÄEV KOKKU:			796	39,08	28,78	92,94	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16,42	10,15	0,06	4
	Kartuli - kodujuustukotlet (mahe kartul, muna)	50	80	3,66	1,77	12,31	1;11;2;3
	Piimakaste (mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Hapukapsas, aurutatud brokoli(mahe), kaalikas, aurutatud rohelised	100	40	2,73	0,32	7,84	
	Kastmevalik salatitele	9	51	0,11	5,49	0,18	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseeme, kõrvitsaseeme)	9	51	2,41	4,16	1,12	11
	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 piimatooted (mahe piim)	75	44	2,41	2,27	3,44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3,76	1,34	16,31	1;2;3
	Arbuus	70	24	0,35	0,21	5,04	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
REEDE KOKKU:			746	39,89	27,57	82,33	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			749	37,27	27,03	94,16	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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