

## Koolieine nädalamenüü 24.04-28.04.2017

### Tartu Tamme Kool

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Karrikana apelsiniga	120	147.222	8.292	10.01	6.869
Keedetud riis	150	194.072	3.78	1.626	40.95
Porgandi ja apelsinisalad	50	28.08	0.525	1.162	4.442
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Vesi	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Kokku		416.77	14.58	12.96	61.82

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Mulgipuder	200	273.43	11.92	10.23	34.84
Peedisalad	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Tee suhkruga	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Kokku		419.20	15.45	13.36	60.60

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kana - nuudlisupp	250	215.719	8.107	13.806	15.842
Mahlatarretis	130	149.63	4.823	0.001	32.198
Vahukoor	10	35.32	0.25	3.50	0.70
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Kokku		448.07	15.16	17.47	58.30

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kalkunipilaff	200	289.63	11.65	11.54	34.97
Porgandisalad	50	32.42	0.48	1.94	3.89
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Kokku		427.05	14.21	13.75	62.47

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Pannkoogid	120	245.28	7.284	9.546	32.808
Aedmaasikamoos	40	72.4	0.16	0	18
Piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Kokku		397.18	11.94	13.30	58.01

Nädala keskmine:	421.65	14.27	14.17	60.24
10 päeva keskmine:	424.60	13.78	13.86	62.14

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt [tartu.tamme1@daily.ee](mailto:tartu.tamme1@daily.ee)

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.