

## Koolieine nädalamenüü 11.09-15.09.2017

### 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>
Hakkliha - riisipall	50	127.74	5.62	7.85	8.56
Koorekaste tilliga	30	32.49	0.42	2.73	1.65
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Tee suhkruga	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Kokku		415.54	12.81	11.06	67.09

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Ahjukartulid	170	230.86	4.37	7.03	38.84
Külm hapukoorekaste	30	27.89	0.84	2.25	1.11
Porgandi ja ananassisalat	50	34.89	0.46	1.72	5.04
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Keefir	150	78.00	4.80	3.75	6.30
Kokku		419.04	12.45	14.90	60.85

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Värskekapsasupp kanalihaga	250	164.562	7.559	8.229	16.466
Mangosmuuti	150	112.176	3.592	2.774	18.785
Must seemneleib	40	125.2	3.64	4.04	18.56
Kokku		401.94	14.79	15.04	53.81

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Keedetud täisterapasta	180	314.86	9.36	8.56	46.80
Riivitud juust	20	60.30	5.82	4.10	0.10
Kapsa - tomatisalat	50	20.41	0.57	1.12	2.46
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Kokku		434.44	16.03	13.78	58.79

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Riisipuder	200	254.35	6.84	3.94	48.03
Või	5	37.45	0.03	4.10	0.05
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Kokku		407.50	11.45	11.79	64.27

Nädala keskmine:	415.69	13.51	13.31	60.96
10 päeva keskmine:	418.94	13.84	13.47	61.46

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.