

## Koolieine nädalamenüü 25.09-29.09.2017

### 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>
Kanalihasupp aedviljadega	250	190.059	7.281	13.675	10.732
Rukkileib	50	118.5	4.95	0.4	23.9
Kiivi	100	47.6	1	0.4	10.7
Kokku		356.16	13.23	14.48	45.33

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Pikkpoiss	50	116.55	5.63	8.03	5.36
Kartuli - porgandipuder	150	133.39	2.96	6.89	15.65
Kapsasalat värske kurgiga	50	28.80	0.53	2.09	2.47
Rukkileib	50	118.50	4.95	0.40	23.90
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Kokku		454.84	14.18	17.52	61.43

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Riisiroog hakklihaga	200	246.26	8.43	12.26	26.43
Hiina kapsa - tomatiasalat	50	18.94	0.67	1.14	1.72
Rukkileib	40	94.80	3.96	0.32	19.12
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Kokku		417.60	13.17	13.83	61.31

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kartulid juustuga, ahjus küpsetatud	170	290.11	11.37	12.29	34.89
Külm jogurti- värske kurgikaste	30	15.04	0.77	0.57	1.73
Porgandi - lillkapsasalat	50	33.74	0.52	2.18	3.66
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Kokku		448.86	15.93	15.28	64.04

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Sealihakaste ürtidega	120	145.52	7.19	10.65	5.64
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Maitsevesi kurgiga	150	0.77	0.05	0.01	0.16
Kokku		398.97	14.89	12.19	59.07

Nädala keskmine:	415.29	14.28	14.66	58.24
10 päeva keskmine:	419.72	14.56	14.10	59.94

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.