

Koolieine nädalamenüü 16.10-20.10.2017

Tartu Tamme Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - kartulisupp riisiga	250	208.99	5.98	12.18	19.86
Rukkivõileib	60	155.31	5.66	2.67	27.27
Kiivi	80	38.08	0.80	0.32	8.56
Kokku		402.38	12.44	15.17	55.69

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakkliharisoto	200	305.04	10.87	12.42	37.18
Tomati - kurgilõigud	50	6.87	0.32	0.07	1.37
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Kokku		421.89	14.45	12.73	62.31

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ühepajatoit sealihaga	150	128.173	5.26	9.02	8.06
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Rukkileib	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Piim	150	79.5	4.5	3.75	7.2
Kokku		411.10	15.73	13.14	60.31

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-jogurtikaste	130	118.91	7.92	7.58	5.13
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Kaalikasalat apelsinidega	50	36.37	0.53	2.11	4.44
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Hibiskuse-pärnaõietee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Kokku		389.08	14.42	10.06	62.10

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Täisteramakaronid hakklihaga	200	354.85	13.63	14.41	40.23
Valge redise - porgandisalat	50	13.76	0.50	0.13	3.14
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Kokku		442.94	17.19	14.79	58.47

Nädala keskmine:	416.25	15.45	12.68	60.80
10 päeva keskmine:	416.47	14.71	13.31	60.31

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt tartu.tamme1@daily.ee

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.