

## Koolilõuna nädalamenüü 16.10-20.10.2017

### Tartu Tamme Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	150	215.69	8.01	16.60	9.07
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Hapukapsasalat porgandiga	40	19.12	0.42	0.88	2.45
Peedisalat	40	17.20	0.64	0.08	3.48
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Kummeli-apelsinitee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		641.07	19.96	21.53	94.32

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Borš kapsa ja kartuliga, veiselihaga	250	206.13	12.19	8.58	21.20
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Kama-jogurtidessert	130	281.65	3.93	11.08	41.60
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		675.69	22.18	23.98	95.27

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - penneroog	250	374.80	24.53	12.35	41.72
Tomatikaste	50	30.16	0.68	1.33	4.15
Hiiinakapsasalat tilliga	40	17.08	0.65	1.12	1.32
Kaalika selleri - õunasalat	40	14.23	0.34	0.12	3.42
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	15	41.40	1.41	0.30	8.25
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		680.60	32.58	17.84	100.12

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp sealihaga	250	166.97	9.02	7.99	15.80
Kõrvitsaseemned, röstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Värske õli-basililiku kaste	5	35.80	0.04	4.01	0.07
Röstitud sepikukuubikud	20	86.94	2.96	0.63	17.33
Kodujuustu hõrgutis mango ja banaaniga	130	179.86	4.95	2.56	32.27
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Värviline paprika	100	29.05	1.10	0.20	6.90
Kokku		661.11	24.06	19.58	97.80

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud tilapiafilee	80	175.42	15.75	12.60	0.01
Koorekaste tilliga	50	54.15	0.71	4.55	2.75
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud riis köögiviljadega	75	95.43	2.34	0.80	20.09
Kapsa- värske kurgi salat seemnetega	40	9.06	0.43	0.08	2.01
Kõrvitsa ja porgandisalat	40	17.08	0.33	0.88	2.36
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Apelsin	100	43.10	1.10	0.10	10.20
Kokku		679.31	28.00	21.64	95.94

Nädala keskmine:	667.56	25.36	20.91	96.69
10 päeva keskmine:	666.93	24.79	21.45	95.78

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või 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.