

Koolieine nädalamenüü 08.01-12.01.2018

Tartu Tamme Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsasupp kanalihaga	250	164.56	7.56	8.23	16.47
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Apelsin	100	43.10	1.10	0.10	10.20
Kokku		255.06	10.64	8.49	36.23

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjukartulid	170	231.47	4.38	7.03	38.97
Külm hapukoorekaste	50	46.49	1.40	3.75	1.85
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		438.25	13.02	16.41	61.72

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakkliha - riisipall	60	165.596	7.404	11.236	8.627
Koorekaste tilliga	30	32.491	0.424	2.733	1.651
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Peedisalat	50	21.5	0.8	0.1	4.35
Rukkileib	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Tee suhkruga	150	30.375	0	0	7.485
Kokku		453.39	14.60	14.44	67.16

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Keedetud täisterapasta	150	262.38	7.80	7.13	39.00
Hakklihakaste	120	172.55	6.41	13.28	7.25
Kapsa- kurgi - tomati salat	50	32.45	0.48	2.59	2.25
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Kokku		553.66	16.96	23.17	67.49

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Riisipuder	200	254.35	6.84	3.94	48.03
Maasika toormoos	30	28.06	0.18	0.03	6.87
Viinamari	50	36.05	0.35	0.30	8.05
Piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Kokku		397.96	11.87	8.02	70.14

Nädala keskmine:	419.66	13.42	14.10	60.55
10 päeva keskmine:	424.82	14.34	13.61	62.09

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.