

Koolilõuna nädalamenüü 08.01-12.01.2018

Tartu Tamme Kool

| Esmaspäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Hakklihapilaff | 250 | 428.59 | 13.31 | 17.80 | 53.88 |
| Kaalikasalat apelsinidega | 40 | 29.10 | 0.42 | 1.69 | 3.55 |
| Kapsa - õunasalat hapukoorega | 40 | 21.71 | 0.53 | 1.29 | 2.35 |
| Tee suhkruga | 150 | 30.38 | 0.00 | 0.00 | 7.49 |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250 | | | | |
| Must seemneleib | 30 | 93.90 | 2.73 | 3.03 | 13.92 |
| Rukkileib | 20 | 47.40 | 1.98 | 0.16 | 9.56 |
| Südamesepik | 20 | 55.20 | 1.88 | 0.40 | 11.00 |
| Pirn | 100 | 42.20 | 0.40 | 0.40 | 10.60 |
| Kokku | | 748.48 | 21.25 | 24.77 | 112.34 |

| Teispäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Kana - nuudlisupp kartulitega | 250 | 215.72 | 8.11 | 13.81 | 15.84 |
| Kohupiimavaht kakaoga | 120 | 162.89 | 18.69 | 1.77 | 17.10 |
| Aedmarjamoos | 10 | 22.00 | 0.00 | 0.00 | 5.50 |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250 | | | | |
| Must seemneleib | 30 | 93.90 | 2.73 | 3.03 | 13.92 |
| Rukkileib | 20 | 47.40 | 1.98 | 0.16 | 9.56 |
| Südamesepik | 20 | 55.20 | 1.88 | 0.40 | 11.00 |
| Värske lillkapsas | 100 | 21.80 | 1.60 | 0.20 | 4.60 |
| Kokku | | 618.91 | 34.99 | 19.36 | 77.52 |

| Kolmapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Veisestrooganov | 150 | 182.74 | 11.41 | 11.90 | 7.98 |
| Keedetud kartulid | 75 | 78.02 | 2.00 | 0.11 | 17.75 |
| Kuskuss keedetud | 75 | 141.25 | 4.80 | 1.50 | 27.34 |
| Hiinakapsasalat värske tomatiga | 40 | 15.24 | 0.57 | 0.91 | 1.37 |
| Porgandisalat hernestega | 40 | 15.29 | 0.49 | 0.16 | 3.46 |
| Seemnesegu | 3 | 1.50 | 0.33 | 0.03 | 0.06 |
| Puuvilja mahlajook | 150 | 38.88 | 0.29 | 0.00 | 9.43 |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250 | | | | |
| Must seemneleib | 30 | 93.90 | 2.73 | 3.03 | 13.92 |
| Rukkileib | 20 | 47.40 | 1.98 | 0.16 | 9.56 |
| Südamesepik | 20 | 55.20 | 1.88 | 0.40 | 11.00 |
| Õun | 100 | 40.30 | 0.20 | 0.36 | 9.90 |
| Kokku | | 709.71 | 26.67 | 18.56 | 111.76 |

| Neljapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Lõhesupp | 250 | 95.98 | 3.08 | 0.35 | 21.17 |
| Sepiku - õunavorm | 80 | 269.25 | 4.80 | 9.55 | 41.12 |
| Piim | 100 | 53.00 | 3.00 | 2.50 | 4.80 |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250 | | | | |
| Must seemneleib | 30 | 93.90 | 2.73 | 3.03 | 13.92 |
| Rukkileib | 20 | 47.40 | 1.98 | 0.16 | 9.56 |
| Südamesepik | 20 | 55.20 | 1.88 | 0.40 | 11.00 |
| Värske porgandi viilud | 100 | 33.70 | 1.00 | 0.40 | 7.70 |
| Kokku | | 648.43 | 18.47 | 16.40 | 109.26 |

| Reede | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Värskekapsa-sealihahautis | 150 | 161.28 | 3.03 | 7.76 | 7.90 |
| Keedetud kartulid | 75 | 78.02 | 2.00 | 0.11 | 17.75 |
| Keedetud tatar | 75 | 89.42 | 3.12 | 1.05 | 17.40 |
| Peedi - küüslaugusalat | 80 | 51.56 | 1.29 | 1.76 | 7.72 |
| Kakao | 150 | 141.95 | 4.59 | 3.95 | 21.27 |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250 | | | | |
| Must seemneleib | 30 | 93.90 | 2.73 | 3.03 | 13.92 |
| Rukkileib | 20 | 47.40 | 1.98 | 0.16 | 9.56 |
| Südamesepik | 10 | 27.60 | 0.94 | 0.20 | 5.50 |
| Mandariin | 100 | 30.60 | 0.70 | 0.10 | 7.10 |
| Kokku | | 721.73 | 20.39 | 18.11 | 108.12 |

| | | | | |
|--------------------|--------|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine: | 689.45 | 24.35 | 19.44 | 103.80 |
| 10 päeva keskmine: | 678.02 | 23.94 | 21.11 | 98.94 |

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.