

Koolieine nädalamenüü 15.01-19.01.2018

Tartu Tamme Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Frikadellisupp nuudlitega	250	190.56	8.14	8.45	21.29
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Banaan	100	104.00	1.20	0.30	24.30
Kokku		341.96	11.32	8.91	55.15

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodujuustukaste	120	162.85	6.92	12.08	4.00
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Kokku		469.48	18.38	16.28	61.03

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanalihaga ühepajatoit	120	99.442	7.732	6.206	3.926
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Peedisalat õliga	50	44.65	0.84	2.602	4.568
Must seemneleib	30	93.9	2.73	3.03	13.92
Maitsevesi apelsiniga	150	3.232	0.082	0.008	0.765
Kokku		397.25	15.37	12.06	58.67

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Punane lihasalat	150	204.23	8.22	11.19	18.18
Tomati - kurgilõigud	30	4.12	0.19	0.04	0.82
Sepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Tee suhkruga	150	57.71	0.00	0.00	14.22
Kokku		348.87	11.23	11.83	49.73

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - ananassi kaste	120	180.91	9.19	11.89	9.93
Keedetud riis	150	194.07	3.78	1.63	40.95
Kapsa- ja tomatisalat õliga	50	34.11	0.53	2.60	2.65
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Kokku		459.72	15.56	16.29	63.85

Nädala keskmine:	403.46	14.37	13.07	57.68
10 päeva keskmine:	411.31	13.92	13.62	59.02

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.