

Koolieine nädalamenüü 12.02-16.02.2018

Tartu Tamme Kool

| Esmaspäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|----------------------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kana - kartulisupp riisiga | 250 | 208.991 | 5.98 | 12.183 | 19.862 |
| Kohupiima-õunavaht | 120 | 184.464 | 5.898 | 3.152 | 32.977 |
| Maasika toormoos | 10 | 9.352 | 0.06 | 0.009 | 2.288 |
| Rukkileib | 20 | 47.4 | 1.98 | 0.16 | 9.56 |
| Kokku | | 450.21 | 13.92 | 15.50 | 64.69 |

| Teisipäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--------------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Hakkliharisoto | 200 | 305.04 | 10.87 | 12.42 | 37.18 |
| Kapsasalat tilliga | 50 | 21.76 | 0.62 | 1.11 | 2.85 |
| Rukkileib | 30 | 71.10 | 2.97 | 0.24 | 14.34 |
| Puuvilja mahlajook | 150 | 38.88 | 0.29 | 0.00 | 9.43 |
| Kokku | | 436.78 | 14.74 | 13.78 | 63.80 |

| Kolmapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|-----------------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Ühepajatoit sealihaga | 150 | 128.17 | 5.26 | 9.02 | 8.06 |
| Keedetud kartulid | 150 | 156.03 | 3.99 | 0.21 | 35.49 |
| Rukkileib | 20 | 47.40 | 1.98 | 0.16 | 9.56 |
| Piim | 150 | 79.50 | 4.50 | 3.75 | 7.20 |
| 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 |
| Tomat | 50 | 9.45 | 0.35 | 0.11 | 1.85 |
| Rukkileib | 30 | 71.10 | 2.97 | 0.24 | 14.34 |
| Maitsevesi apelsiniga | 150 | 3.23 | 0.08 | 0.01 | 0.77 |
| Kokku | | 438.63 | 17.03 | 14.76 | 57.18 |

| | | | | |
|--------------------|--------|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine: | 425.16 | 15.17 | 13.45 | 61.62 |
| 10 päeva keskmine: | 429.16 | 14.50 | 13.96 | 62.29 |

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.

Tartu Tamme Kool

Koolisöökla juhataja A. Liivat