

Koolieine nädalamenüü 19.02-23.02.2018

Tartu Tamme Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana pajaroog aedviljadega	130	146.184	9.077	8.933	8.462
Keedetud riis	150	194.072	3.78	1.626	40.95
Must seemneleib	30	93.9	2.73	3.03	13.92
Maitsevesi apelsiniga	150	3.232	0.082	0.008	0.765
Kokku		437.39	15.67	13.60	64.10

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiha ahjukartulitega	200	303.25	12.57	10.64	40.63
Külm hapukoorekaste	30	27.89	0.84	2.25	1.11
Hiinakapsasalat värske kurgiga	50	17.98	0.69	1.13	1.51
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Kummeli-apelsinitee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Kokku		426.90	16.09	14.18	60.30

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapasta	150	245.40	12.11	6.46	34.39
Kapsa - paprikasalat	50	55.78	0.52	5.09	2.62
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Kokku		387.46	14.90	11.71	56.00

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Neljaviiljapuder	200	252.14	9.54	5.40	43.50
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Kokku		408.14	14.32	9.51	69.60

Nädala keskmine:	414.97	15.24	12.25	62.50
10 päeva keskmine:	416.63	14.96	13.01	60.86

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.