

Koolilõuna nädalamenüü 19.02-23.02.2018 - EESTI 100

Tartu Tamme Kool

| Esmaspäev "Atlandilt püütud heeringat on Eestlased armastanud juba sajandeid" | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Külm heeringakaste | 130 | 183.20 | 10.64 | 12.96 | 3.85 |
| Keedetud kartulid | 75 | 78.02 | 2.00 | 0.11 | 17.75 |
| Keedetud tatar | 75 | 89.42 | 3.12 | 1.05 | 17.40 |
| Peedisalat värskel kurgiga | 80 | 39.37 | 1.00 | 1.73 | 5.11 |
| Seemnesegu | 3 | 1.50 | 0.33 | 0.03 | 0.06 |
| Puuvilja mahlajook | 75 | 19.44 | 0.15 | 0.00 | 4.71 |
| Kamajook | 75 | 63.95 | 2.57 | 1.77 | 9.59 |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250 | | | | |
| Must seemneleib | 10 | 31.30 | 0.91 | 1.01 | 4.64 |
| Rukkileib | 20 | 47.40 | 1.98 | 0.16 | 9.56 |
| Südamesepik | 10 | 27.60 | 0.94 | 0.20 | 5.50 |
| Pirn | 100 | 42.20 | 0.40 | 0.40 | 10.60 |
| Kokku | | 623.40 | 24.04 | 19.41 | 88.78 |

| Teisipäev "Klimbisupp - Eest talupere pärand" | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kana - klimbisupp | 250 | 267.78 | 11.83 | 14.59 | 23.31 |
| Mustikasupp | 130 | 111.01 | 0.21 | 0.16 | 27.35 |
| Vahukoor | 20 | 70.64 | 0.50 | 7.00 | 1.40 |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250 | | | | |
| Kamajook | 150 | 127.89 | 5.15 | 3.54 | 19.19 |
| Must seemneleib | 10 | 31.30 | 0.91 | 1.01 | 4.64 |
| Rukkileib | 20 | 47.40 | 1.98 | 0.16 | 9.56 |
| Südamesepik | 10 | 27.60 | 0.94 | 0.20 | 5.50 |
| Värskel porgandi viilud | 100 | 33.70 | 1.00 | 0.40 | 7.70 |
| Kokku | | 717.32 | 22.52 | 27.06 | 98.65 |

| Kolmapäev "Kunagi ammu-ammu leiutasid mulgipudru jõukad Viljandimaalased, keda rahvasuus Muljideks kutsutakse" | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|---|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Mulgipuder sealihaga | 250 | 303.65 | 6.25 | 10.74 | 33.34 |
| Hapukurk | 40 | 4.16 | 0.36 | 0.08 | 0.72 |
| Kakao | 75 | 70.97 | 2.30 | 1.97 | 10.64 |
| Kamajook | 75 | 63.95 | 2.57 | 1.77 | 9.59 |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250 | | | | |
| Must seemneleib | 10 | 31.30 | 0.91 | 1.01 | 4.64 |
| Rukkileib | 20 | 47.40 | 1.98 | 0.16 | 9.56 |
| Südamesepik | 10 | 27.60 | 0.94 | 0.20 | 5.50 |
| Õun | 100 | 40.30 | 0.20 | 0.36 | 9.90 |
| Kokku | | 589.32 | 15.51 | 16.29 | 83.88 |

| Neljapäev "Oasupp oli alaline külaline vanades körtsimenüüdes" | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|---|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Oasupp | 250 | 241.87 | 13.16 | 11.72 | 34.39 |
| Hapukoor | 10 | 20.40 | 0.28 | 2.00 | 0.36 |
| Kohupiima-rukkileiva magustoit | 130 | 288.60 | 9.12 | 7.57 | 44.45 |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250 | | | | |
| Kamajook | 150 | 127.89 | 5.15 | 3.54 | 19.19 |
| Must seemneleib | 10 | 31.30 | 0.91 | 1.01 | 4.64 |
| Rukkileib | 20 | 47.40 | 1.98 | 0.16 | 9.56 |
| Südamesepik | 10 | 27.60 | 0.94 | 0.20 | 5.50 |
| Värskel kaalikas | 100 | 30.60 | 1.00 | 0.30 | 7.30 |
| Kokku | | 815.66 | 32.53 | 26.50 | 125.39 |

| Reede "Seapraad hapukapsaga on populaarne piduroog Eestlaste seas tänapäevalgi" | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Seapraad praeleemekastmega | 80 | 278.82 | 16.81 | 22.69 | 2.51 |
| Keedetud kartulid | 75 | 78.02 | 2.00 | 0.11 | 17.75 |
| Keedetud tatar | 75 | 89.42 | 3.12 | 1.05 | 17.40 |
| Hautatud hapukapsas | 80 | 61.57 | 0.92 | 3.46 | 6.69 |
| Tee suhkruga | 75 | 28.86 | 0.00 | 0.00 | 7.11 |
| Kamajook | 75 | 63.95 | 2.57 | 1.77 | 9.59 |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250 | | | | |
| Must seemneleib | 10 | 31.30 | 0.91 | 1.01 | 4.64 |
| Rukkileib | 20 | 47.40 | 1.98 | 0.16 | 9.56 |
| Südamesepik | 10 | 27.60 | 0.94 | 0.20 | 5.50 |
| Õun ja pirn | 100 | 41.25 | 0.30 | 0.38 | 10.25 |
| Kokku | | 748.18 | 29.56 | 30.82 | 91.00 |

| | | | | |
|--------------------|--------|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine: | 698.78 | 24.83 | 24.02 | 97.54 |
| 10 päeva keskmine: | 687.03 | 24.27 | 22.89 | 97.86 |

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.