

## Koolieine nädalamenüü 12.03-16.03.2018

### Tartu Tamme Kool

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Värskekapsasupp hakklihaga	250	195.08	9.04	11.81	14.25
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Marja-jogurtkreem	130	157.17	2.88	4.67	25.47
Kokku		435.05	14.73	17.08	56.21

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Ahjukartulid	150	204.24	3.87	6.20	34.39
Külm hapukoorekaste	50	46.49	1.40	3.75	1.85
Porgandi ja ananassisalat	50	34.89	0.46	1.72	5.04
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Keefir	130	67.60	4.16	3.25	5.46
Kokku		424.32	12.85	15.16	61.07

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hautatud sealiha koorekastmes	120	145.28	2.171	8.118	3.138
Keedetud tatar	150	178.846	6.248	2.099	34.808
Peedisalat	50	21.5	0.8	0.1	4.35
Must seemneleib	30	93.9	2.73	3.03	13.92
Tee suhkruga	150	30.375	0	0	7.485
Kokku		469.90	11.95	13.35	63.70

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Riivitud juust	30	90.45	8.73	6.15	0.15
Keedetud täisterapasta	150	262.38	7.80	7.13	39.00
Kapsa- kurgi - tomati salat	30	19.47	0.29	1.56	1.35
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Kokku		446.63	19.87	15.09	55.61

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kana - riisiroog köögiviljadega	200	299.35	12.15	11.81	36.94
Porgandisalat mahlaga	50	17.35	0.48	0.19	3.99
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Kokku		429.50	14.62	12.51	65.97

Nädala keskmine:	441.08	14.80	14.64	60.51
10 päeva keskmine:	432.81	13.91	14.41	60.34

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt [tartu.tamme1@daily.ee](mailto:tartu.tamme1@daily.ee)

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.