

Koolieine nädalamenüü 26.03-30.03.2018

Tartu Tamme Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanalihasupp aedviljadega	250	190.059	7.281	13.675	10.732
Rukkileib	50	118.5	4.95	0.4	23.9
Kiivi	100	47.6	1	0.4	10.7
Kokku		356.16	13.23	14.48	45.33

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kotlet	40	116.92	5.43	7.98	5.76
Kartuli - porgandipuder	150	133.39	2.96	6.89	15.65
Kapsasalat värske kurgiga	50	28.80	0.53	2.09	2.47
Rukkileib	50	118.50	4.95	0.40	23.90
Ounamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Kokku		455.20	13.98	17.47	61.83

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Täisteraspagetid muna ja aedviljadega	200	243.18	8.11	4.27	40.38
Hiina kapsa-tomatisalat	50	18.94	0.67	1.14	1.72
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Kokku		466.82	16.92	13.20	67.86

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartulid juustuga, ahjus küpsetatud	170	290.11	11.37	12.29	34.89
Külm jogurti- värske kurgikaste	30	15.04	0.77	0.57	1.73
Porgandi - lillkapsasalat	50	33.74	0.52	2.18	3.66
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Kokku		448.86	15.93	15.28	64.04

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kokku		0.00	0.00	0.00	0.00

Nädala keskmine:	431.76	15.01	15.11	59.76
10 päeva keskmine:	418.46	14.82	13.99	59.04

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.