Koolilõuna nädalamenüü 26.03-30.03.2018
Tartu Tamme Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihakaste	150	226.87	3.18	13.27	10.93
Keedetud spagetid	75	55.05	1.52	1.74	8.17
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Peedisalat	40	17.20	0.64	0.08	3.48
Hapukapsa-õuna-mandariini-jõhvikasalat	40	11.84	0.37	0.29	2.03
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
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	701.88	16.23	21.37	100.33

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veiselihasupp läätsedega	250	211.08	13.31	11.04	15.47
Kakaokissell	150	202.66	4.45	3.79	36.82
Aedmarjamoos	10	22.00	0.00	0.00	5.50
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	50	156.50	4.55	5.05	23.20
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
	Kokku	677.24	25.24	20.57	98.97

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapada hapukoorega	130	241.85	11.45	18.28	8.66
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Porgandi-, õuna- ja sellerisalat sidrunimahlaga	40	30.21	0.38	1.75	3.75
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	40	27.39	0.73	1.75	2.45
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
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	691.28	21.67	25.43	96.74

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	250	205.49	10.70	6.07	27.05
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Lastepasha	130	189.96	9.35	7.92	19.56
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Paprika, kapsas, kaalikas	100	27.44	1.06	0.24	6.36
	Kokku	719.09	30.11	23.03	98.31

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

Nädala keskmine:	697.37	23.31	22.60	98.59
10 päeva keskmine:	698.46	24.13	22.88	99.23

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.

Tartu Tamme Kool Koolisöökla juhataja A. Liivat