

Tartu Tamme kooli koolilõuna menüü 02.09- 04.09 4.-9. klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA							
ESMASPÄEV KOKKU:							
KOOLILÕUNA							
TEISIPÄEV KOKKU:							
KOOLILÕUNA	Veisehakkliha-aedviljasupp (mahe kartul, porgand, veisehakkliha)	300	126	11,59	3,67	11,80	
	Porgandi-kikerherne püreesupp (mahe porgand, kikerhermes)	300	178	5,61	6,96	19,57	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Hakitud maitseroheline	10	3	0,37	0,10	0,10	
	Riisipuding õuna ja kaneeliga	130	172	2,19	10,05	18,72	2
	Marjasegu (maasikas, kirss, mahe mustsõstar)	20	7	0,20	0,02	1,12	
	Seemne-pähklisegu	15	86	4,06	7,11	1,75	11; 6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi kurgiga	75		0,03	0	0,05	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
	Pria piimatooted (mahe)	75	50	2,44	3,08	3,26	2
	Taisterasepik, Eesti Pagar	20	56	2,00	0,68	9,80	1
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	20	56	1,40	0,42	10,40	1
	Rukkiräak, Eesti Leivatööstus	20	42	1,04	0,28	8,20	1
	Urdimäare	30	72	1,83	6,86	0,98	2
	Kikerhernehummus (mahe kikerhermes)	30	36	2,35	0,31	4,61	
	Värske melon	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Tomat	70	13	0,49	0,15	2,59	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		742	30,45	32,82	78,04	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud lõhefilee	60	159	15,17	10,94	0,10	
	Rüsi-hernekottlet kohupiimaga (mahe pudruriis, porgand)	60	70	3,41	1,67	10,39	1; 2; 3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1; 2
	Keedetud kartulid (mahe)	80	83	2,13	0,11	18,93	
	Keedetud kinoa	80	110	4,23	2,10	19,23	
	Kõrvitsa-õunasalat	40	17	0,25	0,27	3,61	
	Peet	40	17	0,64	0,08	3,48	
	Värske kurk	40	4	0,28	0	0,56	
	Kastmevalik salatitele (2 sorti)	2	6	0,05	0,64	0,06	2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42	
	Seemnesegu	3	17	0,80	1,39	0,37	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi melissiga	75	1	0,06	0,58	0,55	
	Soe kummeli-apelsini jook	75	3	0,08	0,01	0,76	
	Pria piimatooted (mahe)	75	50	2,44	3,08	3,26	2
	Tosta täistera röstsepik, Eesti Pagar	10	28	1,00	0,36	4,80	
	Rehe rukkileib, Eesti Pagar	10	22	0,50	0,10	4,60	1
	Meie Eesti Rukkileib, Eesti Leivatööstus	10	23	0,66	0,16	4,37	1
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Pria kaalikas	70	21	0,70	0,21	5,11	
	NELJAPÄEV KOKKU:		771	34,52	30,64	92,52	
KOOLILÕUNA	Kalkuniguuljašš	150	120	9,52	4,92	8,94	1; 2
	Chilli sin carne (mahe punane uba, porgand)	150	100	5,02	1,24	18,37	
	Keedetud tatar	80	94	3,33	0,96	18,56	
	Keedetud täisterapasta (mahe)	80	115	4,16	1,01	20,80	1
	Porgandi ja kaalikasalat (mahe porgand)	40	20	0,32	0,10	4,38	
	Valge redis	40	6	0,40	0,04	1,40	
	Spinat	40	7	0,76	0,20	0,68	
	Kastmevalik salatitele (2 sorti)	10	37	0,21	3,96	0,26	2
	Seemnesegu	25	141	6,69	11,55	3,10	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi apelsiniga	75	2	0,04	0	0,38	
	Hiliskuse tee	75	0	0	0	0	
	Marja-jogurtismuuti (mahe jogurt)	75	42	1,76	1,18	5,67	2
	Pria piimatooted (mahe)	75	50	2,44	3,08	3,26	2
	Kaera Röst, Eesti Pagar	15	39	1,95	0,57	4,95	
	Ruks täistera pätsileib, Leibur	15	33	0,80	0,20	6,30	
	Jassi seemneleib, Eesti pagar	15	48	1,40	1,50	6,45	1
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Pria nuikapsas	70	17	0,35	0,14	4,20	
	REEDE KOKKU:		800	34,41	29,69	96,75	
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		747	34,17	28,07	88,62	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.
Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Tartu Tamme Kool

Chilli sin carne	purustatud tomatid omas mahlas, tomatipasta 28-30%, küüslauk, porgand, paprikasegu, magusad maisiterad, sibul, punane uba
------------------	---