

Tartu Tamme kooli koolieine menüü 05.10- 11.10 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE							
KOOLIEINE	Tatrarooq kõõgiviljadega (mahe porgand, kikerhernes)	200	246	9,87	3,23	42,99	
	Värske kapsas (mahe), aurutatud mais	60	38	1,28	0,31	8,14	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10; 2
	Rabarberi-maasika smuuti (mahe banaan)	100	38	0,70	0,12	8,92	
	Maitsevesi (sidrun, apelsin)	150	3	0,11	0,14	0,73	
	Leivatoode-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2,82	1,00	12,23	1; 2; 3
TEISIPÄEV KOKKU:			430	14,84	7,85	73,11	
KOOLIEINE	Kodune sealihakaste	100	88	6,03	5,12	4,49	1; 2
	Keedetud tatar	100	118	4,16	1,20	23,20	
	Valge redis, porgand (mahe)	60	14	0,48	0,09	2,73	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,04	1,83	0,06	10; 2
	Marja-jogurtismuuti (mahe jogurt)	100	56	2,35	1,57	7,57	2
	Maitsevesi (mustusõstar, münt)	150	3	0,11	0,14	0,73	
	Leivatoode-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	25	64	2,35	0,84	10,20	1; 2; 3
KOLMAPÄEV KOKKU:			360	15,52	10,79	48,98	
KOOLIEINE	Makaronid hakklihaga (mahe makaronid, veisehakkliha)	200	333	11,75	10,19	47,59	1
	Porgand (mahe), kaalikas	60	19	0,48	0,15	3,87	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,04	1,83	0,06	10; 2
	Keefiri-mangokokteil (mahe keefir)	100	55	2,52	1,95	7,40	2
	Maitsevesi (mustusõstar, münt)	150	3	0,11	0,14	0,73	
	Leivatoode-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	25	64	2,35	0,84	10,20	1; 2; 3
NELJAPÄEV KOKKU:			491	17,25	15,10	69,85	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			412	16,47	12,36	63,19	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži 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.

Koolieine nädalamenüü 05.10.2026-09.10.2026

Tartu Tamme Kool

esmaspäev, 5. oktoober	koostisosad

Tatrarooog köögiviljadega	paprikasegu, porgand, magusad maisiterad, sibul, till, kikerhersed, tatar
Värske kapsas, aurutatud mais	peakapsas, magusad maisiterad
Kastmevalik salatitele	
Rabarberi-maasika smuuti	banaan, maasikas, rabarber
Maitsevesi	
Leivatoode-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	

kolmapäev, 7. oktoober	
Kodune sealihakaste	nisujahu, sealiha kuubikud, hapukoor 20%, porgand, sibul, till
Keedetud tatar	tatar
Valge redis, porgand	valge redis, porgand
Kastmevalik salatitele	
Marja-jogurtismuuti	marjasegu (maasikas, mustsõstar), banaan, maitsestatamata jogurt
Maitsevesi	
Leivatoode-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	

neljapäev, 8. oktoober	
Makaronid hakklihaga	hakkliha kodune, petersell, sibul, pasta sarvekesed
Porgand, kaalikas	porgand, kaalikas
Kastmevalik salatitele	
Keefiri-mangokokteil	keefir 2,5%, mangopüree
Maitsevesi	
Leivatoode-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	41

reede, 9. oktoober	

Pakume kuni 0,25 liitrit piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.