

Tartu Tamme kooli koolieine menüü 12.10- 18.10 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE							
KOOLIEINE	Kartuli panniroog brokoliga (mahe kartul)	200	125	4,87	1,50	25,22	
	Porgand (mahe), aurutatud rohelised herned	60	32	1,82	0,19	5,96	
	Kastmevalik salatitele	12	68	0,15	7,32	0,24	10; 2
	Ahjuõunasmuuti (mahe jogurt, keefir)	100	47	1,70	1,43	7,05	2
	Maitsevesi (sidrun, apelsin)	150	3	0,11	0,14	0,73	
	Leivatoodete-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2,82	1,00	12,23	1; 2; 3
TEISIPÄEV KOKKU:			351	11,47	11,58	51,43	
KOOLIEINE	Kanaguljašš	100	88	7,17	3,68	6,36	1; 2
	Keedetud tatar	100	118	4,16	1,20	23,20	
	Kõrvits, kaalikas	60	15	0,54	0,12	3,63	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,04	1,83	0,06	10; 2
	Maasikasmuuti (mahe jogurt, keefir)	100	51	2,41	1,83	6,26	2
	Maitsevesi (mustusõstar, münt)	150	3	0,11	0,14	0,73	
KOOLIEINE	Leivatoodete-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2,82	1,00	12,23	1; 2; 3
KOLMAPÄEV KOKKU:			369	17,25	9,80	52,47	
KOOLIEINE	Uhepajatoit sealihaga (mahe kartul, porgand, kapsas)	250	203	15,56	5,40	24,00	
	Värske kapsas (mahe), keedetud peet	60	22	0,80	0,09	4,25	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,10	4,88	0,16	10; 2
	Mangosmuuti (mahe jogurt, keefir)	100	55	2,52	1,95	7,40	2
	Maitsevesi (mustusõstar, münt)	150	3	0,11	0,14	0,73	
	Leivatoodete-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2,82	1,00	12,23	1; 2; 3
NELJAPÄEV KOKKU:			404	21,91	13,46	48,77	
KOOLIEINE							
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			378	15,92	11	53,57	

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.

Koolieine nädalamenüü 12.10.2026-16.10.2026

Tartu Tamme Kool

esmaspäev, 12. oktoober	koostisosad

Kartuli panniroog brokoliga	brokoli, paprikasegu, kartul, sibul, porrulauk, küüslauk
Porgand, aurutatud rohelised herved	porgand, rohelised herved
Kastmevalik salatitele	
Ahjuõunasmuuti	keefir 2,5%, õun, maitsestatamata jogurt, õunapüree
Maitsevesi	
Leivatoode-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	

kolmapäev, 14. oktoober	
Kanaguljašš	nisujahu, broileri kuubikud, hapukoor 20%, tomatipasta 28-30%, porgand, sibul
Keedetud tatar	tatar
Kõrvits, kaalikas	kõrvits, kaalikas
Kastmevalik salatitele	
Maasikasmuuti	maasikas, keefir 2,5%, maitsestatamata jogurt, õunapüree
Maitsevesi	
Leivatoode-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	

neljapäev, 15. oktoober	
Ühepajatoit sealihaga	sealiha kuubikud, petersell, porgand, peakapsas, kartul, kaalikas
Värske kapsas, keedetud peet	peakapsas, peet, toores, koorega
Kastmevalik salatitele	
Mangosmuuti	keefir 2,5%, maitsestatamata jogurt, mangopüree
Maitsevesi	
Leivatoode-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	

reede, 16. oktoober	

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