

Tartu Tamme kooli koolieine menüü 19.10- 25.10 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Kõrvitsa-kartulivorm (mahe kartul)	200	157	3,42	5,99	23,39	1; 2
	Keedetud peet, aurutatud rohelised herned	60	36	2,11	0,16	6,91	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,10	4,88	0,16	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	
	Leivatoodete-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2,82	1,00	12,23	1; 2; 3
TEISIPÄEV KOKKU:			356	9,26	12,29	52,34	
KOOLIEINE	Hakklihakaste (mahe veisehakkliha)	100	186	5,44	15,38	6,50	1; 2
	Keedetud kartulid (mahe)	100	104	2,66	0,14	23,66	
	Punane kapsas, aurutatud mais	60	39	1,43	0,31	8,14	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,04	1,83	0,06	10; 2
	Marja-jogurtismuuti (mahe jogurt, banaan)	100	56	2,35	1,57	7,57	2
	Maitsevesi (mustsõstar, münt)	150	3	0,11	0,14	0,73	
	Leivatoodete-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	15	38	1,41	0,50	6,12	1; 2; 3
KOLMAPÄEV KOKKU:			443	13,44	19,87	52,78	
KOOLIEINE	Kanapasta (mahe pasta, porgand)	250	295	16,64	2,91	48,98	1
	Kaalikas, keedetud peet	60	24	0,77	0,12	4,82	
	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 (mustsõstar, münt)	150	3	0,11	0,14	0,73	
	Leivatoodete-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	15	38	1,41	0,50	6,12	1; 2; 3
NELJAPÄEV KOKKU:			432	21,49	7,45	68,11	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			407	15,49	13,58	55,18	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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 19.10.2026-23.10.2026

Tartu Tamme Kool

esmaspäev, 19. oktoober	koostisosad

teisipäev, 20. oktoober	
Kõrvitsa-kartulivorm	kõrvits, sibul, kartul, nisujahu, toidukoor 20%, petersell, till
Keedetud peet, aurutatud rohelised herned	peet, toores, koorega, rohelised herned
Kastmevalik salatitele	
Rabarberi-maasika smuuti	banaan, maasikas, rabarber
Maitsevesi	
Leivatoodete kiudaine sisaldus üle 6g/100g	

kolmapäev, 21. oktoober	
Hakklihakaste	hakkliha kodune, nisujahu, hapukoor 20%, toidukoor 20%, sibul, till
Keedetud kartulid	kartul
Punane kapsas, aurutatud mais	kapsas punane, magusad maisiterad
Kastmevalik salatitele	
Marja-jogurtismuuti	marjasegu (maasikas, mustsõstar), banaan, maitsestatamata jogurt
Maitsevesi	
Leivatoodete kiudaine sisaldus üle 6g/100g	

neljapäev, 22. oktoober	
Kanapasta	broileri kuubikud, paprikasegu, porgand, petersell, küüslauk, pasta sarvekesed
Kaalikas, keedetud peet	kaalikas, peet, toores, koorega
Kastmevalik salatitele	
Keefiri-mangokokteil	keefir 2,5%, mangopüree
Maitsevesi	
Leivatoodete kiudaine sisaldus üle 6g/100g	

reede, 23. oktoober	

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