	Tartu Tamme kooli koolieine menüü 07.12- 11.12 1.-3. klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE							
	ESMASPÄEV KOKKU:		**414**	**19,96**	**15,07**	**47,50**	
KOOLIEINE	Ühepajatoit lihata (mahe kartul, porgand)	200	107	2,64	1,37	21,34	
	Keedetud peet, spinat	60	19	1,04	0,18	3,14	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,13	6,10	0,20	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	
	Leivatoode-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4,70	1,67	20,39	1; 2; 3
	TEISIPÄEV KOKKU:		**360**	**10,32**	**10,89**	**52,85**	
KOOLIEINE	Koorene kana-aedviljapasta (mahe pasta, porgand)	200	338	18,31	13,43	35,22	1; 2
	Kaalikas, hiinakapsas	60	13	0,66	0,12	2,64	
	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 (mustsõstar, münt)	150	3	0,11	0,14	0,73	
	Leivatoode-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	15	38	1,41	0,50	6,12	1; 2; 3
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**460**	**22,94**	**17,85**	**51,03**	
KOOLIEINE	Kodune hakklihakaste (mahe veisehakkliha)	130	156	5,89	12,18	5,83	1; 2
	Keedetud riis (mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Kõrvits, porgand (mahe)	60	16	0,42	0,09	3,12	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,04	1,83	0,06	10; 2
	Mangosmuuti (mahe jogurt, keefir)	100	55	2,52	1,95	7,40	2
	Maitsevesi (mustsõstar, münt)	150	3	0,11	0,14	0,73	
	Leivatoode-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	15	38	1,41	0,50	6,12	1; 2; 3
	NELJAPÄEV KOKKU:		**452**	**13,67**	**17,84**	**58,75**	
KOOLIEINE							
	REEDE KOKKU:		**423**	**17,83**	**11,66**	**61,66**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**422**	**16,94**	**14,66**	**54,36**	

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
07.12.2026-11.12.2026
Tartu Tamme Kool

esmaspäev, 7. detsember	koostisosad

teisipäev, 8. detsember	
Ühepajatoit lihata	till, kaalikas, sibul, kartul, küüslauk, porgand
Keedetud peet, spinat	peet, toores, koorega, spinat
Kastmevalik salatitele	
Ahjuõunasmuuti	õun, keefir 2,5%, õunapüree, maitsestamata jogurt 2,5%
Maitsevesi	
Leivatoode-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	täisterasepik, pagari röst täistera, täistera vormileib, rukkisepik, tosta täistera röstsepik, rehe vormileib, jassi seemneleib, rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib, pagari kaera röst

kolmapäev, 9. detsember	
Koorene kana-aedviljapasta	broileri kuubikud, toidukoor 20%, riivjuust 23%, tomatikuubikud, porrulauk, küüslauk, porgand, pasta sarvekesed
Kaalikas, hiinakapsas	kaalikas, hiina kapsas
Kastmevalik salatitele	
Maasikasmuuti	maasikas, keefir 2,5%, õunapüree, maitsestamata jogurt 2,5%
Maitsevesi	
Leivatoode-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	täisterasepik, pagari röst täistera, täistera vormileib, rukkisepik, tosta täistera röstsepik, rehe vormileib, jassi seemneleib, rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib, pagari kaera röst

neljapäev, 10. detsember	
Kodune hakklihakaste	hakkliha kodune, nisujahu, hapukoor 20%, till, sibul, porgand
Keedetud riis	sõmer riis
Kõrvits, porgand	kõrvits, porgand
Kastmevalik salatitele	
Mangosmuuti	keefir 2,5%, mangopüree, maitsestamata jogurt 2,5%
Maitsevesi	
Leivatoode-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	täisterasepik, pagari röst täistera, täistera vormileib, rukkisepik, tosta täistera röstsepik, rehe vormileib, jassi seemneleib, rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib, pagari kaera röst

reede, 11. detsember	

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