

Tartu Tamme kooli koolieine menüü 14.09- 20.09 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE							
KOOLIEINE	Makaronid kanaga (mahe porgand, makaron)	200	267	14,30	2,54	45,37	1
	Värske kapsas (mahe), keedetud peet	60	22	0,80	0,09	4,25	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10; 2
	Ahjuõunasmuuti (mahe jogurt)	130	60	2,21	1,86	9,16	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:			457	20,30	8,68	71,84	
KOOLIEINE	Kanastrooganov	100	93	7,15	4,67	5,76	1; 2
	Keedetud tatar	100	118	4,16	1,20	23,20	
	Porgand (mahe), aurutatud mais	60	41	1,13	0,31	8,20	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10; 2
	Maasikasmuuti (mahe jogurt)	130	66	3,13	2,38	8,14	2
	Maitsevesi (mustsõstar, münt)	150	3	0,11	0,14	0,73	
KOLMAPÄEV KOKKU:			477	20,44	13,42	66,52	
KOOLIEINE	Uhepajatoit sealihaga (mahe kartul, porgand, kapsas)	200	162	12,44	4,32	19,20	
	Värske kapsas (mahe), valge redis	60	12	0,63	0,09	2,67	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10; 2
	Mangosmuuti (mahe jogurt)	130	72	3,28	2,54	9,62	2
	Maitsevesi (mustsõstar, münt)	150	3	0,11	0,14	0,73	
	Leivatoodete-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4,70	1,67	20,39	1; 2; 3
NELJAPÄEV KOKKU:			405	21,22	11,81	52,71	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			432	18,26	11,42	62,24	

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Koolieine nädalamenüü 14.09.2026-18.09.2026

Tartu Tamme Kool

esmaspäev, 14. september	koostisosad

teisipäev, 15. september	
Makaronid kanaga	broileri kuubikud, porgand, till, sibul, pasta sarvekesed
Värske kapsas, keedetud peet	peakapsas, peet, toores, koorega
Kastmevalik salatitele	
Ahjuõunasmuuti	keefir 2,5%, maitsestatamata jogurt 2,5%, õunapüree, õun
Maitsevesi	
Leivatoode-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	rukkisepik, tosta täistera röstsepik, täisterasepik, pagari röst täistera, täistera vormileib, rehe vormileib, jassi seemneleib, rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib, pagari kaera röst

kolmapäev, 16. september	
Kanastrooganov	broileri kuubikud, nisujahu, hapukoor 20%, petersell, sibul
Keedetud tatar	tatar
Porgand, aurutatud mais	porgand, magusad maisiterad
Kastmevalik salatitele	
Maasikasmuuti	maasikas, keefir 2,5%, maitsestatamata jogurt 2,5%, õunapüree
Maitsevesi	
Leivatoode-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	rukkisepik, tosta täistera röstsepik, täisterasepik, pagari röst täistera, täistera vormileib, rehe vormileib, jassi seemneleib, rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib, pagari kaera röst

neljapäev, 17. september	
Ühepajatoit sealihaga	sealiha kuubikud, kaalikas, peakapsas, kartul, porgand, petersell
Värske kapsas, valge redis	peakapsas, valge redis
Kastmevalik salatitele	
Mangosmuuti	keefir 2,5%, maitsestatamata jogurt 2,5%, mangopüree
Maitsevesi	
Leivatoode-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	rukkisepik, tosta täistera röstsepik, täisterasepik, pagari röst täistera, täistera vormileib, rehe vormileib, jassi seemneleib, rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib, pagari kaera röst

reede, 18. september	

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