

Tartu Tamme kooli koolieine menüü 21.09- 27.09 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Makaronid veisehakklihaga (mahe veisehakkliha, makaronid)	200	270	13,31	3,82	44,82	1
	Külm jogurtikaste (mahe jogurt)	20	11	0,64	0,49	0,89	2
	Kõrvits, aurutatud mais	60	37	1,19	0,28	7,96	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,04	1,83	0,06	10; 2
	Rabarberi-maasika smuuti	130	49	0,91	0,16	11,60	
	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:			464	19,02	7,72	78,29	
KOOLIEINE	Sinepi-koorekaste kalkunilihaga	100	100	6,63	5,61	5,82	1; 10; 2
	Keedetud riis (mahe)	100	128	2,52	0,88	27,30	
	Värske kapsas (mahe), värske kurk	60	10	0,54	0,06	2,04	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10; 2
	Marja-jogurtismuuti (mahe jogurt)	130	73	3,06	2,04	9,83	2
	Maitsevesi (mustsõstar, münt)	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
KOLMAPÄEV KOKKU:			418	15,74	12,78	58,05	
KOOLIEINE	Kanakaste ürtidega	100	102	7,23	5,66	5,61	1; 2
	Keedetud tatar	100	118	4,16	1,20	23,20	
	Hiiinakapsas, valge redis	60	9	0,66	0,06	1,50	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10; 2
	Keefiri-mangokokteil	130	72	3,28	2,54	9,62	2
	Maitsevesi (mustsõstar, münt)	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
NELJAPÄEV KOKKU:			409	18,32	13,65	52,99	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			428	18,32	11,34	66,62	

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

Koolieine nädalamenüü 21.09.2026-25.09.2026

Tartu Tamme Kool

esmaspäev, 21. september	koostisosad

teisipäev, 22. september	
Makaronid veisehakklihaga	veisehakkliha, petersell, sibul, pasta sarvekesed
Külm jogurtikaste	maitsestatamata jogurt 2,5%, küüslauk, till
Kõrvits, aurutatud mais	kõrvits, magusad maisiterad
Kastmevalik salatitele	
Rabarberi-maasika smuuti	rabarber, banaan, maasikas
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, 23. september	
Sinepi-koorekaste kalkunilihaga	nisujahu, kalkuniliha kuubik, hapukoor 20%, sinep, petersell, sibul
Keedetud riis	sõmer riis
Värske kapsas, värske kurk	peakapsas, kurk
Kastmevalik salatitele	
Marja-jogurtismuuti	banaan, marjasegu, maitsestatamata jogurt 2,5%
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, 24. september	
Kanakaste ürtidega	broileri kuubikud, nisujahu, hapukoor 20%, porgand, küüslauk, till, petersell, sibul
Keedetud tatar	tatar
Hiinakapsas, valge redis	hiina kapsas, valge redis
Kastmevalik salatitele	
Keefiri-mangokokteil	keefir 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, 25. september	

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