

Tartu Tamme kooli koolieine menüü 28.09- 04.10 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Köögiviljavormiroog (mahe kartul)	200	240	14,00	8,34	28,01	10; 2; 3
	Külm jogurtikaste (mahe jogurt)	20	11	0,64	0,49	0,89	2
	Värske kurk, värske kapsas (mahe)	60	10	0,54	0,06	2,04	
	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:			429	20,38	14,94	53,16	
KOOLIEINE	Kanaguljašš	100	88	7,17	3,68	6,36	1; 2
	Keedetud riis	100	128	2,52	0,88	27,30	
	Porgand (mahe), punane kapsas	60	18	0,66	0,12	3,30	
	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	
	Leivatoodete-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4,70	1,67	20,39	1; 2; 3
KOLMAPÄEV KOKKU:			459	18,35	11,92	66,32	
KOOLIEINE	Tatar hakklihaga (mahe veisehakkliha)	200	266	10,47	10,24	33,06	
	Hapukoorekaste	20	16	0,29	1,13	1,12	1; 2
	Värske kapsas (mahe), valge redis	60	12	0,63	0,09	2,67	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,04	1,83	0,06	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	30	77	2,82	1,00	12,23	1; 2; 3
NELJAPÄEV KOKKU:			462	17,64	16,97	59,49	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			434	17,86	12,58	60,62	

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

Koolieine nädalamenüü 28.09.2026-02.10.2026

Tartu Tamme Kool

esmaspäev, 28. september	koostisosad

teisipäev, 29. september	
Köögiiviljavormiroog	maitsestatamata jogurt 2,5%, muna, riivjuust 23%, sinep magus, paprika punane, sibul, spinat, purustatud, kartul
Külm jogurtikaste	maitsestatamata jogurt 2,5%, küüslauk, till
Värske kurk, värske kapsas	kurk, peakapsas
Kastmevalik salatitele	
Ahjuõunasmuuti	keefir 2,5%, maitsestatamata jogurt 2,5%, õunapüree, õun
Maitsevesi	
Leivatoode-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	rukkisepik, tosta täistera röstsepi, täisterasepi, pagari röst täistera, täistera vormileib, rehe vormileib, jassi seemneleib, rehe rukkileib, kaerasepi, peremehe rukkileib, pagari kaera röst

kolmapäev, 30. september	
Kanaguljašš	broileri kuubikud, nisujahu, hapukoor 20%, tomatipasta 28-30%, porgand, sibul
Keedetud riis	sõmer riis
Porgand, punane kapsas	porgand, kapsas punane
Kastmevalik salatitele	
Maasikasmuuti	maasikas, keefir 2,5%, maitsestatamata jogurt 2,5%, õunapüree
Maitsevesi	
Leivatoode-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	rukkisepik, tosta täistera röstsepi, täisterasepi, pagari röst täistera, täistera vormileib, rehe vormileib, jassi seemneleib, rehe rukkileib, kaerasepi, peremehe rukkileib, pagari kaera röst

neljapäev, 1. oktoober	
Tatar hakklihaga	hakkliha kodune, porgand, petersell, küüslauk, sibul, till, tatar
Hapukoorekaste	nisujahu, hapukoor 20%, till
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 röstsepi, täisterasepi, pagari röst täistera, täistera vormileib, rehe vormileib, jassi seemneleib, rehe rukkileib, kaerasepi, peremehe rukkileib, pagari kaera röst

reede, 2. oktoober	

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