

Tartu Tamme kooli koolieine menüü 02.11- 06.11 1.-3. klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Makaroniroog juustuga (mahe makaronid)	200	364	18,37	11,11	46,74	1; 2; 3
	Porgand (mahe), spinat	60	15	0,75	0,21	2,19	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,04	1,83	0,06	10; 2
	Rabarberi-maasika smuuti	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	20	51	1,88	0,67	8,16	1; 2; 3
TEISIPÄEV KOKKU:			488	21,85	14,08	66,80	
KOOLIEINE	Hakklihakaste (mahe veisehakkliha)	100	186	5,44	15,38	6,50	1; 2
	Keedetud tatar	100	118	4,16	1,20	23,20	
	Valge redis, hiinakapsas	60	9	0,66	0,06	1,50	
	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	
KOLMAPÄEV KOKKU:			465	15,58	21,18	51,79	
KOOLIEINE	Kana-kartuliroog (mahe kartul)	200	134	10,03	1,26	20,44	
	Värske kapsas (mahe), kõrvits	60	13	0,57	0,09	3,06	
	Kastmevalik salatitele	12	68	0,15	7,32	0,24	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	30	77	2,82	1,00	12,23	1; 2; 3
NELJAPÄEV KOKKU:			350	16,20	11,76	44,10	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			407	17,42	13,47	52,93	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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

Koolilõuna nädalamenüü 02.11.2026-06.11.2026

Tartu Tamme Kool

esmaspäev, 2. november	Koostisosad

teisipäev, 3. november	
Makaroniroog juustuga	Piim , muna, riivjuust 23%, pasta sarvekesed
Porgand, spinat	Porgand, spinat
Kastmevalik salatitele	
Rabarberi-maasika smuuti	Maasikas, rabarber, banaan
Maitsevesi	
Leivatoodete-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	

kolmapäev, 4. november	
Hakklihakaste	Veisehakkliha, jahu nisu, hapukoor 20%, toidukoor 20%, till, sibul
Keedetud tatar	Tatar
Valge redis, hiinakapsas	Redis valge, kapsas hiina
Kastmevalik salatitele	
Marja-jogurtismuuti	Marjasegu (maasikas, kirss, mustsõstar), banaan, maitsestatamata jogurt
Maitsevesi	
Leivatoodete-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	

neljapäev, 5. november	
Kana-kartuliroog	Broileri kuubikud, kartul, till, porgand, sibul
Värske kapsas, kõrvits	Kapsas pea, kõrvits
Kastmevalik salatitele	
Keefiri-mangokokteil	Keefir , mangopüree
Maitsevesi	
Leivatoodete-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	

reede, 6. november	

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