

Tartu Tamme kooli koolieine menüü 09.11- 13.11 1.-3. klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE							
KOOLIEINE	Köögiviljavormiroog (mahe kartul)	200	240	14,00	8,34	28,01	10; 2; 3
	Keedetud peet, värsked kapsas (mahe)	60	22	0,80	0,09	4,25	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,04	1,83	0,06	10; 2
	Ahjuõunasmuuti (mahe keefir, jogurt)	100	47	1,70	1,43	7,05	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:			405	19,47	12,83	52,33	
KOOLIEINE	Sealihastrooganov	100	151	7,36	11,12	5,66	1; 2
	Keedetud tatar	100	118	4,16	1,20	23,20	
	Aurutatud mais, hiinakapsas	60	35	1,31	0,28	6,97	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,04	1,83	0,06	10; 2
	Maasikasmuuti (mahe keefir, jogurt)	100	51	2,41	1,83	6,26	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
KOLMAPÄEV KOKKU:			452	18,21	17,40	55,11	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			431	17,98	12,15	60,89	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi 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 09.11.2026-13.11.2026

Tartu Tamme Kool

esmaspäev, 9. november	Koostisosad

teisipäev, 10. november	
Köögiiviljavormiroog	Maitsestatamata jogurt , sinep magus, muna, riivjuust 23%, paprika punane, spinat, purustatud, sibul, kartul
Keedetud peet, värske kapsas	Peet, toores, koorega, kapsas pea
Kastmevalik salatitele	
Ahjuõunasmuuti	Õun, keefir , maitsestatamata jogurt , õunapüree
Maitsevesi	
Leivatoodete-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	

kolmapäev, 11. november	
Sealihastrooganov	Jahu nisu, sealihast strooganov, hapukoor 20%, toidukoor 20%, petersell, sibul
Keedetud tatar	Tatar
Aurutatud mais, hiinakapsas	Magusad maisiterad, kapsas hiina
Kastmevalik salatitele	
Maasikasmuuti	Maasikas, keefir , maitsestatamata jogurt , õunapüree
Maitsevesi	
Leivatoodete-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	

neljapäev, 12. november	

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