

Tartu Tamme kooli koolieine menüü 16.11- 20.11 1.-3. klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Koorene kanapasta paprikaga (mahe pasta, porgand)	200	287	13,78	9,20	36,03	1; 2
	Spinat, porgand (mahe)	60	15	0,75	0,21	2,19	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,04	1,83	0,06	10; 2
	Rabarberi-maasika smuuti (mahe banaan)	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	30	77	2,82	1,00	12,23	1; 2; 3
TEISIPÄEV KOKKU:			436	18,20	12,50	60,16	
KOOLIEINE	Uhepajatoit kikerhermostega (mahe kartul, porgand, kikerhernes)	200	145	5,94	1,81	24,46	
	Kõrvits, hiinakapsas	60	10	0,60	0,06	1,89	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,04	1,83	0,06	10; 2
	Marja-jogurtismuuti (mahe jogurt)	100	56	2,35	1,57	7,57	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:			359	13,74	7,08	55,10	
KOOLIEINE	Sealihaguljašš	100	87	6,25	4,15	5,96	1; 2
	Keedetud riis (mahe)	100	128	2,52	0,88	27,30	
	Tomat, rukola	60	14	0,99	0,27	2,22	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,04	1,83	0,06	10; 2
	Keefiri-mangokokeil (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	50	128	4,70	1,67	20,39	1; 2; 3
	NELJAPÄEV KOKKU:		432	17,13	10,89	64,06	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			418	17,83	10,09	61,1	

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 16.11.2026-20.11.2026

Tartu Tamme Kool

esmaspäev, 16. november	Koostisosad

teisipäev, 17. november	
Koorene kanapasta paprikaga	Broileri kuubikud, toidukoor 20%, paprika punane, petersell, porgand, sibul, pasta sarvekesed
Spinat, porgand	Spinat, porgand
Kastmevalik salatitele	
Rabarberi-maasika smuuti	Maasikas, rabarber, banaan
Maitsevesi	
Leivatoodete kiudaine sisaldus üle 6g/100g	

kolmapäev, 18. november	
Ühepajatoit kikerhernestega	Kapsas pea, kartul, kaalikas, küüslauk, porgand, sibul, kikerhernes
Kõrvits, hiinakapsas	Kõrvits, kapsas hiina
Kastmevalik salatitele	
Marja-jogurtismuuti	Marjasegu, banaan, maitsestatamata jogurt
Maitsevesi	
Leivatoodete kiudaine sisaldus üle 6g/100g	

neljapäev, 19. november	
Sealihaguljašš	Jahu nisu, sealihakuubikud, hapukoor 20%, tomatipasta 28-30%, porgand, sibul
Keedetud riis	Riis sõmer
Tomat, rukola	Tomat, rukola
Kastmevalik salatitele	
Keefiri-mangokokteil	Keefir, mangopüree
Maitsevesi	
Leivatoodete kiudaine sisaldus üle 6g/100g	

reede, 20. november	

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