

Tartu Tamme kooli koolieine menüü 23.11- 27.11 1.-3. klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE							
KOOLIEINE	Kuskuss köögiviljadega (mahe porgand)	200	253	9,00	3,05	47,99	1
	Porgand (mahe), jääkapsas	60	14	0,42	0,09	2,31	
	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:			411	14,09	7,54	70,37	
KOOLIEINE	Veisehakklihakaste ürtidega (mahe veisehakkliha)	100	61	5,71	2,34	4,37	
	Keedetud makaronid (mahe)	100	142	4,16	0,94	28,60	1
	Värske kapsas (mahe), aurutatud mais	60	38	1,28	0,31	8,14	
	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:			389	16,53	8,39	60,39	
KOOLIEINE	Tomatine kanapada köögiviljadega (mahe porgand)	100	53	6,82	0,66	5,04	9
	Keedetud riis (mahe)	100	128	2,52	0,88	27,30	
	Keedetud peet, rukola	60	23	1,25	0,24	3,74	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,04	1,83	0,06	10; 2
	Mangosmuuti (mahe jogurt)	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:			406	17,96	7,37	64,66	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			409	15,97	8,64	65,32	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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 23.11.2026-27.11.2026

Tartu Tamme Kool

esmaspäev, 23. november	Koostisosad

teisipäev, 24. november	
Kuskuss köögiviljadega	Rohelised herned, petersell, mausad maisiterad, porrand, sibul, kuskuss pärl
Porrand, jääkapsas	Porrand, kapsas jää
Kastmevalik salatitele	
Ahjuõunasmuuti	Õun, keefir, maitsestatamata jogurt, õunapüree
Maitsevesi	
Leivatoodete kiudaine sisaldus üle 6g/100g	

kolmapäev, 25. november	
Veisehakklihakaste tükidega	Veisehakkliha, tärklis maisi, purustatud tomatid omas mahlas, porrand, till, sibul
Keeedetud makaronid	Pasta sarvekesed
Värske kapsas, aurutatud mais	Kapsas pea, mausad maisiterad
Kastmevalik salatitele	
Maasikasmuuti	Maasikas, keefir, maitsestatamata jogurt, õunapüree
Maitsevesi	
Leivatoodete kiudaine sisaldus üle 6g/100g	

neljapäev, 26. november	
Tomatne kanapada köögiviljadega	Broileri kuubikud, purustatud tomatid omas mahlas, seller vars, paprikasegu, küüslauk, porrand, uba roheline
Keeedetud riis	Riis sömer
Keeedetud peet, rukola	Peet, toores, koorega, rukola
Kastmevalik salatitele	
Mangosmuuti	Keefir, maitsestatamata jogurt, mangopüree
Maitsevesi	
Leivatoodete kiudaine sisaldus üle 6g/100g	

reede, 27. november	

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