

Tartu Tamme kooli koolieine menüü 30.11- 04.12 1.-3. klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE							
KOOLIEINE	Makaroniroog juustuga (mahe makaronid)	200	364	18,37	11,11	46,74	1; 2; 3
	Keedetud peet, spinat	60	19	1,04	0,18	3,14	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,03	1,22	0,04	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	30	77	2,82	1,00	12,23	1; 2; 3
	TEISIPÄEV KOKKU:		512	23,07	13,77	71,80	
KOOLIEINE	Kana-koorekaste	100	106	7,20	5,68	6,30	1; 2
	Keedetud riis (mahe)	100	128	2,52	0,88	27,30	
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised herned	60	26	2,00	0,16	4,73	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,03	1,22	0,04	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	
	Leivatoodete-kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2,82	1,00	12,23	1; 2; 3
KOOLIEINE	KOLMAPÄEV KOKKU:		407	17,03	10,65	58,90	
	Kartuliroog hakklihaga (mahe kartul, veisehakkliha)	200	282	9,58	8,91	42,04	
	Porgand (mahe), värske kapsas	60	17	0,51	0,12	3,30	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,04	1,83	0,06	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:		451	15,58	13,95	65,76	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			420	18,46	11,99	58,66	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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 30.11.2026-04.12.2026

Tartu Tamme Kool

esmaspäev, 30. november	Koostisosad

teisipäev, 1. detsember	
Makaroniroog juustuga	Piim , muna, riivjuust 23%, pasta sarvekesed
Keedetud peet, spinat	Peet, toores, koorega, spinat
Kastmevalik salatitele	
Rabarberi-maasika smuuti	Maasikas, rabarber, banaan
Maitsevesi	
Leivatoodete kiudaine sisaldus üle 6g/100g	

kolmapäev, 2. detsember	
Kana-koorekaste	Broileri kuubikud, jahu nisu, toidukoor 20%, till, porgand, sibul
Keedetud riis	Riis sömer
Hiinakapsas, aurutatud rohelised herned	Kapsas hiina, rohelised herned
Kastmevalik salatitele	
Marja-jogurtismuuti	Marjasegu, banaan, maitsestatamata jogurt
Maitsevesi	
Leivatoodete kiudaine sisaldus üle 6g/100g	

neljapäev, 3. detsember	
Kartuliroog hakklihaga	Hakkliha kodune, petersell, sibul, kartul
Porgand, värske kapsas	Porgand, kapsas pea
Kastmevalik salatitele	
Keefiri-mangokokteil	Keefir , mangopüree
Maitsevesi	
Leivatoodete kiudaine sisaldus üle 6g/100g	

reede, 4. detsember	

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