

# Koolilõuna nädalamenüü 05.10.2026 - 09.10.2026

## Tabasalu Gümnaasium

10–12 klass

| esmaspäev, 5.oktoober                               | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-----------------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Kanaguljašš                                         | 200      | 177  | 14.35    | 7.36     | 12.71         | 1;2       |
| Aurutatud brokoli                                   | 120      | 41   | 4.04     | 0.45     | 7.06          |           |
| Keedetud tatar                                      | 120      | 141  | 5.00     | 1.44     | 27.85         |           |
| Keedetud kartulid                                   | 120      | 125  | 3.19     | 0.17     | 28.39         |           |
| Peet, hapukapsas, kaalikas, aurutatud rohelised oad | 80       | 25   | 1.10     | 0.16     | 5.32          |           |
| Kastmevalik salatitele                              | 5        | 28   | 0.06     | 3.05     | 0.10          | 10;2      |
| Seemnesegu                                          | 15       | 85   | 4.01     | 6.93     | 1.86          | 11        |
| Maitsevesi                                          | 180      | 4    | 0.13     | 0.16     | 0.88          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)           | 30       | 77   | 2.82     | 1.00     | 12.23         | 1;2;3     |
| Rosinad näksimiseks                                 | 10       | 32   | 0.21     | 0.04     | 7.75          |           |
| Banaan                                              | 100      | 104  | 1.20     | 0.30     | 24.30         |           |
| Värske kurk                                         | 100      | 10   | 0.70     | 0        | 1.40          |           |
|                                                     | Kokku:   | 847  | 36.81    | 21.06    | 129.85        |           |
| Aedviljahautis ubadega                              | 200      | 79   | 3.37     | 1.43     | 14.12         |           |

| teisipäev, 6.oktoober                      | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Mehhiko veisehakklihapada                  | 200      | 212  | 15.53    | 4.95     | 28.27         |           |
| Rõstitud rooskapsas                        | 120      | 43   | 4.20     | 1.20     | 5.28          |           |
| Kartulipuder                               | 120      | 121  | 3.28     | 1.09     | 25.21         | 2         |
| Keedetud kurkumiris                        | 120      | 153  | 3.02     | 1.06     | 32.76         |           |
| Jääkapsas, porgand, punane redis, kaalikas | 80       | 19   | 0.68     | 0.14     | 3.70          |           |
| Kastmevalik salatitele                     | 5        | 28   | 0.06     | 3.05     | 0.10          | 10;2      |
| Seemnesegu                                 | 15       | 85   | 4.01     | 6.93     | 1.86          | 11        |
| Maitsevesi                                 | 180      | 4    | 0.13     | 0.16     | 0.88          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)  | 30       | 77   | 2.82     | 1.00     | 12.23         | 1;2;3     |
| Rosinad näksimiseks                        | 10       | 32   | 0.21     | 0.04     | 7.75          |           |
| Õun                                        | 100      | 40   | 0.20     | 0.36     | 9.90          |           |
| Kapsas                                     | 100      | 24   | 1.10     | 0.20     | 5.40          |           |
|                                            | Kokku:   | 837  | 35.24    | 20.18    | 133.34        |           |
| Kikerherne-paprikakaste (vegan)            | 200      | 0    | 0        | 0        | 0             |           |

| kolmapäev, 7.oktoober                                | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Riisiroog kanalihaga                                 | 400      | 459  | 23.15    | 4.68     | 79.73         |           |
| Aurutatud rohelised oad                              | 120      | 34   | 2.14     | 0.13     | 8.06          |           |
| Värske kapsas, kaalikas, värske kurk, aurutatud mais | 80       | 34   | 1.19     | 0.26     | 7.17          |           |
| Kastmevalik salatitele                               | 5        | 28   | 0.06     | 3.05     | 0.10          | 10;2      |
| Seemnesegu                                           | 15       | 85   | 4.01     | 6.93     | 1.86          | 11        |
| Maitsevesi                                           | 180      | 4    | 0.13     | 0.16     | 0.88          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)            | 30       | 77   | 2.82     | 1.00     | 12.23         | 1;2;3     |
| Rosinad näksimiseks                                  | 10       | 32   | 0.21     | 0.04     | 7.75          |           |
| Pirn                                                 | 100      | 42   | 0.40     | 0.40     | 10.60         |           |
| Kõrvits                                              | 100      | 20   | 0.80     | 0.10     | 4.80          |           |
|                                                      | Kokku:   | 815  | 34.91    | 16.75    | 133.18        |           |
| Läätse ja aedviljakarri                              | 200      | 417  | 18.61    | 20.07    | 39.19         |           |

| neljapäev, 8.oktoober                     | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Ahjusealiha                               | 60       | 165  | 14.90    | 11.80    | 0             |           |
| Koorekaste tilliga                        | 100      | 130  | 1.98     | 10.63    | 6.80          | 1;2       |
| Aurutatud mais                            | 120      | 124  | 3.81     | 0.98     | 26.08         |           |
| Keedetud pärl kuskuss                     | 120      | 178  | 6.14     | 1.56     | 34.99         | 1         |
| Ahjukartulid ürtidega                     | 120      | 130  | 3.19     | 0.77     | 28.39         |           |
| Salatilehed, peet, porgand, jõhvikad      | 80       | 25   | 0.77     | 0.58     | 5.07          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 5        | 28   | 0.06     | 3.05     | 0.10          | 10;2      |
| Seemnesegu                                | 5        | 28   | 1.34     | 2.31     | 0.62          | 11        |
| Maitsevesi                                | 180      | 4    | 0.13     | 0.16     | 0.88          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti) | 15       | 38   | 1.41     | 0.50     | 6.12          | 1;2;3     |
| Rosinad näksimiseks                       | 0        | 0    | 0        | 0        | 0             |           |
| Õun                                       | 100      | 40   | 0.20     | 0.36     | 9.90          |           |
| Kaalikas                                  | 100      | 31   | 1.00     | 0.30     | 7.30          |           |
|                                           | Kokku:   | 921  | 34.93    | 33.00    | 126.25        |           |
| KöögilviJaraguu                           | 200      | 97   | 3.14     | 1.39     | 18.98         |           |

| reede, 9.oktoober                                   | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-----------------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Kala tomati ja paprika kastmes                      | 200      | 139  | 15.17    | 4.47     | 9.78          | 4         |
| Rõstitud punane peet ürtidega                       | 120      | 67   | 2.30     | 0.89     | 12.53         |           |
| Keedetud kartulid                                   | 120      | 125  | 3.19     | 0.17     | 28.39         |           |
| Keedetud makaronid                                  | 120      | 171  | 4.99     | 1.13     | 34.32         | 1         |
| Jääkapsas, aurutatud mais, valge redis, suvikõrvits | 80       | 31   | 1.27     | 0.24     | 6.11          |           |
| Kastmevalik salatitele                              | 5        | 28   | 0.06     | 3.05     | 0.10          | 10;2      |
| Seemnesegu                                          | 15       | 85   | 4.01     | 6.93     | 1.86          | 11        |
| Maitsevesi                                          | 180      | 4    | 0.13     | 0.16     | 0.88          |           |
| Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)           | 30       | 77   | 2.82     | 1.00     | 12.23         | 1;2;3     |
| Kalamääre                                           | 30       | 41   | 4.32     | 2.47     | 0.30          | 2;4       |
| Rosinad näksimiseks                                 | 10       | 32   | 0.21     | 0.04     | 7.75          |           |
| Ploom                                               | 100      | 43   | 0.70     | 0.60     | 9.40          |           |
| Porgand                                             | 100      | 32   | 0.60     | 0.20     | 5.60          |           |
|                                                     | Kokku:   | 874  | 39.77    | 21.35    | 129.25        |           |
| Kuskuss köögiviljadega                              | 400      | 506  | 18.00    | 6.11     | 95.97         | 1         |

|                    |     |       |       |        |
|--------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine:   | 859 | 36.33 | 22.47 | 130.37 |
| 10 päeva keskmine: |     |       |       |        |

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)  
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.