

Koolilõuna nädalamenüü 12.10.2026 - 16.10.2026

Teemapäevad: Vietnami

Tabasalu Gümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 12.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kookosene kana-karri sidrunheinaga	200	199	14.97	10.35	15.60	4
Ahjuportgandi ribad	120	58	1.05	0.91	9.25	
Keedetud kartulid	120	125	3.19	0.17	28.39	
Keedetud kurkumiris	120	153	3.02	1.06	32.76	
Värske kapsas, porrulaug, kaalikas, aurutatud rohelised herned	80	31	1.91	0.26	6.30	
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	
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	Kokku:	852	32.37	24.39	129.82	
Kookosene kõogiviljakarri	200	159	4.49	8.77	15.84	1;7

teisipäev, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karamelline sealihahautis kõogiviljade ja munaga	200	161	15.76	7.48	6.98	3;4
Röstitud juurseller	120	51	2.38	1.00	10.16	9
Kartulipuder	120	121	3.28	1.09	25.21	2
Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.85	
Valge redis, aurutatud brokoli, peet, aurutatud mais	80	39	1.82	0.29	7.97	
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	
Porgand	100	32	0.60	0.20	5.60	
	Kokku:	814	36.47	23.08	117.19	
Aasiapärane kikerhernepada kookospiimaga	200	244	8.98	11.14	21.58	

kolmapäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Vietnami stiilis veiselihahautis	200	154	12.15	7.27	9.12	1;4;7
Ahjukõrvitsakuubikud	120	41	1.44	0.78	8.64	
Keedetud makaronid	120	171	4.99	1.13	34.32	1
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Peet, hapukapsas, porrulaug, jõhvikad	80	24	1.02	0.30	4.78	
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	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	Kokku:	824	31.05	22.18	125.84	
Riisinuudlid kõogiviljade ja ubadega	400	468	10.44	10.52	80.46	1;11;7

neljapäev, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ingveriga hautatud kana kõogiviljadega	200	107	13.98	1.29	9.77	1;4;7
Röstitud rooskapsas	120	43	4.20	1.20	5.28	
Ahjukartulid ürtidega	120	130	3.19	0.77	28.39	
Keedetud pärl kuskuss	120	178	6.14	1.56	34.99	1
Salatilehed, sibul värske, peet, valge redis	80	23	1.01	0.50	4.39	
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	25	81	0.52	0.10	19.38	
Ploom	100	43	0.70	0.60	9.40	
Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
	Kokku:	807	37.46	17.16	128.07	
Baklažaan kõogiviljadega ingveri-küüslaugukastmes	200	71	2.23	1.41	12.54	1;7;9

reede, 16.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sidrunheina ja laimiga küpsetatud kala	60	86	12.94	3.29	1.11	1;4;7
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud rohelised herned	120	88	6.55	0.50	17.14	
Keedetud kartulid	120	125	3.19	0.17	28.39	
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Hiinakapsas, värske kurk, aurutatud mais, peet	80	34	1.33	0.22	6.67	
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	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	Kokku:	898	37.15	26.68	131.39	
Kapsa, seente ja tofu hautis	200	60	3.03	8.97	14.06	1;7;9

Nädala keskmine:	839	34.9	22.7	126.46
10 päeva keskmine:	849	35.62	22.59	128.42

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