

Koolilõuna nädalamenüü 19.10.2026 - 23.10.2026

Tabasalu Gümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 19.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognese	200	126	12.22	3.79	10.56	
Röstitud juurseller	120	51	2.38	1.00	10.16	9
Keedetud spagetid	120	81	2.74	1.04	14.73	1
Keedetud kartulid	120	125	3.19	0.17	28.39	
Peet, kaalikas, porrulauk, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.46	
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	30	97	0.63	0.12	23.25	
Banaan	100	104	1.20	0.30	24.30	
Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
	Kokku:	812	31.08	17.88	133.32	
Taimne bolognese (hakitud sojaga)	200	105	8.58	1.48	14.22	

teisipäev, 20.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Paprika marinaadis kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0	
Tomatikaste	100	30	0.95	0.72	4.92	
Aurutatud rohelised oad	120	34	2.14	0.13	8.06	
Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.85	
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Porgand, aurutatud brokoli, valge redis, kapsas	80	21	1.21	0.17	4.08	
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	
Õun	100	40	0.20	0.36	9.90	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	Kokku:	824	37.99	18.88	129.32	
Makaronid porgandi ja varsselleriga	400	0	0	0	0	

kolmapäev, 21.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Brasilia kalapada kookospiimaga	200	175	16.06	8.10	9.71	4
Ahjupeet ribad	120	58	1.05	0.91	9.25	
Keedetud kurkumiris	120	153	3.02	1.06	32.76	
Keedetud kartulid	120	125	3.19	0.17	28.39	
Hiinakapsas, värske kurk, sibul värske, tomat	80	16	0.76	0.14	2.42	
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
Kalamäe	30	41	4.32	2.47	0.30	2;4
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Pirn	100	42	0.40	0.40	10.60	
Suvikõrvits	100	19	1.40	0.20	3.20	
	Kokku:	854	37.43	24.63	119.45	
Baklažanihautis kõõviljadega	200	60	2.10	1.35	10.81	

neljapäev, 22.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha pajaroog kartuli ja kõõviljadega	450	282	19.53	7.30	35.14	
Aurutatud hernes, mais	120	106	5.18	0.74	21.61	
Värske kapsas, porgand, jõhvikad, peet	80	26	0.74	0.26	5.30	
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	40	129	0.84	0.16	31.00	
Õun	100	40	0.20	0.36	9.90	
Porgand	100	32	0.60	0.20	5.60	
	Kokku:	810	34.11	20.16	123.62	
Uhupajatoit kikerhernestega	400	290	11.88	3.63	48.92	

reede, 23.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	200	80	13.09	0.28	6.51	
Röstitud rooskapsas	120	43	4.20	1.20	5.28	
Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.85	
Keedetud pärl kuskuss	120	178	6.14	1.56	34.99	1
Valge redis, värske kurk, peet, aurutatud mais	80	34	1.29	0.22	7.07	
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	
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	Kokku:	817	38.46	16.74	131.55	
Porgandi-riisi kottlet	60	0	0	0	0	

Nädala keskmine:	823	35.81	19.66	127.45
10 päeva keskmine:	831	35.36	21.18	126.96

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.