

Koolilõuna nädalamenüü 07.09.2026 - 11.09.2026

Tabasalu Gümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 7.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognese	200	126	12.22	3.79	10.56	
Küpsetatud kaalikapulgad	120	48	1.38	1.01	10.07	
Keedetud spagetid	120	81	2.74	1.04	14.73	1
Keedetud kartulid	120	125	3.19	0.17	28.39	
Hiinakapsas, värske kurk, 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	25	81	0.52	0.10	19.38	
Banaan	100	104	1.20	0.30	24.30	
Kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
Kokku :	815	30.70	17.97	134.57		
Kõõgiviljabolognese	200	73	3.14	0.44	14.14	9

teisipäev, 8.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0	
Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1:2
Rõstitud punane peet ürtidega	120	67	2.30	0.89	12.53	
Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.85	
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Jääkapsas, porgand, valge redis, porrulauk	80	18	0.88	0.16	3.14	
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 :	836	39.25	21.20	123.69		
Lillkapsa - kikerhernekarri	200	238	7.12	16.14	12.81	

kolmapäev, 9.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha-kõõgivilja ahjuroog	400	422	20.24	23.37	34.24	2:3
Aurutatud brokoli	120	41	4.04	0.45	7.06	
Salatilehed, kõrvits, aurutatud rohelised herned, jõhvikad	80	28	1.58	0.60	6.03	
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	
Pirn	100	42	0.40	0.40	10.60	
Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
Kokku :	833	34.61	36.08	97.65		
Uhepajatoit lihata	400	213	5.27	2.74	42.68	

neljapäev, 10.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala kõõgiviljadega/ RYBA PO GRECKU (Poola)	200	206	27.14	7.33	7.75	4:9
Aurutatud rohelised oad	120	34	2.14	0.13	8.06	
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Kartulipuder	120	121	3.28	1.09	25.21	2
Hiinakapsas, varsseller, valge redis, peet	80	18	0.98	0.12	3.46	9
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	
Õun	100	40	0.20	0.36	9.90	
Porgand	100	32	0.60	0.20	5.60	
Kokku :	871	48.91	23.94	115.86		
Juurvilja - hernepada	400	172	7.89	2.92	28.99	

reede, 11.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunirisoto	400	453	22.87	5.09	79.08	
Ahjukõrvitsakuubikud	120	41	1.44	0.78	8.64	
Porgand, punane kapsas, tomat, porrulauk	80	21	0.98	0.20	3.84	
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	
Ploom	100	43	0.70	0.60	9.40	
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
Kokku :	807	33.72	18.05	129.78		
Kikerherne kõõgiviljakarri riisiga	400	498	15.53	12.65	73.74	

Nädala keskmine :	833	37.44	23.45	120.31
10 päeva keskmine :	851	35.17	24.01	125.11

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootarendus@balticrest.com
Joogivesi on koolisöökklas iga päev tasuta kättesaadav.