## Koolilõuna nädalamenüü 09.11.2026 - 13.11.2026

## Tabasalu Gümnaasium

10–12 klass

| esmaspäev, 9.november | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Hakklihakaste veiselihast | 200 | 190 | 12.44 | 10.78 | 11.21 | 1;2 |
| Aurutatud brokoli | 120 | 41 | 4.04 | 0.45 | 7.06 | |
| Keedetud riis | 120 | 153 | 3.02 | 1.06 | 32.76 | |
| Keedetud kartulid | 120 | 125 | 3.19 | 0.17 | 28.39 | |
| Hiinakapsas, värske kurk, valge redis, peet | 80 | 16 | 0.90 | 0.08 | 3.02 | |
| 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 : | 822 | 32.02 | 24.38 | 122.46 | |
| Roheline ratatouille | 200 | 133 | 8.65 | 0.75 | 22.12 | 9 |

| teisipäev, 10.november | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Aasiapärane kanapada kookospiimaga | 200 | 205 | 17.60 | 6.22 | 17.07 | |
| Ahjukõrvitsakuubikud | 120 | 41 | 1.44 | 0.78 | 8.64 | |
| Keedetud kartulid | 120 | 125 | 3.19 | 0.17 | 28.39 | |
| Keedetud spagetid | 120 | 81 | 2.74 | 1.04 | 14.73 | 1 |
| Peet, hapukapsas, porrulauk, aurutatud rohelised oad | 80 | 24 | 1.30 | 0.18 | 4.76 | |
| 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 | 20 | 65 | 0.42 | 0.08 | 15.50 | |
| Pirn | 100 | 42 | 0.40 | 0.40 | 10.60 | |
| Porgand | 100 | 32 | 0.60 | 0.20 | 5.60 | |
| | Kokku : | 808 | 34.71 | 20.21 | 120.36 | |
| Kikerhernepilaff | 400 | 533 | 19.07 | 4.65 | 95.80 | |

| kolmapäev, 11.november | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Kala-koorekaste | 200 | 216 | 15.97 | 12.45 | 9.78 | 1;2;4 |
| Küpsetatud kaalikapulgad | 120 | 48 | 1.38 | 1.01 | 10.07 | |
| Kartulipuder | 120 | 121 | 3.28 | 1.09 | 25.21 | 2 |
| Keedetud riis | 120 | 153 | 3.02 | 1.06 | 32.76 | |
| Kapsas, porgand, aurutatud mais, tomat | 80 | 36 | 1.11 | 0.28 | 7.29 | |
| 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 |
| Lõhemääre | 30 | 76 | 5.98 | 5.71 | 0.39 | 2;4 |
| Õun | 100 | 40 | 0.20 | 0.36 | 9.90 | |
| Valge redis | 100 | 16 | 1.00 | 0.10 | 3.50 | |
| | Kokku : | 899 | 38.96 | 33.20 | 113.97 | |
| Köögivilja-kikerherne vokiroog | 200 | 81 | 3.77 | 1.65 | 11.71 | |

| neljapäev, 12.november | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Kanapilaff | 400 | 480 | 24.19 | 3.47 | 86.55 | |
| Aurutatud rohelised herned | 120 | 88 | 6.55 | 0.50 | 17.14 | |
| Peet, porgand, porrulauk, kaalikas | 80 | 26 | 1.04 | 0.22 | 5.22 | |
| 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 |
| Õun | 100 | 40 | 0.20 | 0.36 | 9.90 | |
| Kõrvits | 100 | 20 | 0.80 | 0.10 | 4.80 | |
| | Kokku : | 849 | 39.80 | 15.79 | 138.68 | |
| Pasta peedikreemiga (vegan) | 400 | 491 | 15.99 | 5.39 | 93.02 | 1 |

| reede, 13.november | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Seapraad praeleemekastmes | 200 | 298 | 24.87 | 19.18 | 6.88 | |
| Aurutatud rohelised oad | 120 | 34 | 2.14 | 0.13 | 8.06 | |
| Keedetud tatar | 120 | 141 | 5.00 | 1.44 | 27.85 | |
| Ahjukartulid ürtidega | 120 | 130 | 3.19 | 0.77 | 28.39 | |
| 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 | 10 | 56 | 2.68 | 4.62 | 1.24 | 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 |
| Banaan | 100 | 104 | 1.20 | 0.30 | 24.30 | |
| Kapsas | 100 | 24 | 1.10 | 0.20 | 5.40 | |
| | Kokku : | 876 | 42.76 | 30.47 | 112.68 | |
| Mehhiko oapada | 200 | 183 | 10.41 | 0.80 | 36.62 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Nädala keskmine :** | **851** | **37.65** | **24.81** | **121.63** |
| **10 päeva keskmine :** | **847** | **35.69** | **23.70** | **125.62** |

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.