

# Koolilõuna nädalamenüü 14.09.2026 - 18.09.2026

## Tabasalu Gümnaasium

10–12 klass

| esmaspäev, 14.september                              | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Kana - paprikakaste                                  | 200      | 121  | 14.08    | 2.09     | 11.13         | 1;2       |
| Aurutatud mais                                       | 120      | 124  | 3.81     | 0.98     | 26.08         |           |
| Keedetud riis                                        | 120      | 153  | 3.02     | 1.06     | 32.76         |           |
| Keedetud tatar                                       | 120      | 141  | 5.00     | 1.44     | 27.85         |           |
| Porgand, peet, aurutatud rohelised herved, porrulauk | 80       | 35   | 1.93     | 0.24     | 6.62          |           |
| 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)            | 25       | 64   | 2.35     | 0.84     | 10.20         | 1;2;3     |
| Rosinad näksimiseks                                  | 0        | 0    | 0        | 0        | 0             |           |
| Õun                                                  | 100      | 40   | 0.20     | 0.36     | 9.90          |           |
| Värske kurk                                          | 100      | 10   | 0.70     | 0        | 1.40          |           |
|                                                      | Kokku :  | 806  | 35.29    | 17.15    | 128.78        |           |
| Küpsetatud kõrvits aedviljadega                      | 200      | 68   | 2.26     | 1.39     | 12.96         |           |

| teisipäev, 15.september                   | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Mehhiko veisehakklihapada                 | 200      | 212  | 15.53    | 4.95     | 28.27         |           |
| Aurutatud lillkapsas                      | 120      | 29   | 2.11     | 0.26     | 6.07          |           |
| Keedetud makaronid                        | 120      | 171  | 4.99     | 1.13     | 34.32         | 1         |
| Ahjukartulid ürtidega                     | 120      | 130  | 3.19     | 0.77     | 28.39         |           |
| Peet, kaalikas, jõhvikad, valge redis     | 80       | 24   | 0.80     | 0.26     | 5.26          |           |
| 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) | 20       | 51   | 1.88     | 0.67     | 8.16          | 1;2;3     |
| Rosinad näksimiseks                       | 0        | 0    | 0        | 0        | 0             |           |
| Pirn                                      | 100      | 42   | 0.40     | 0.40     | 10.60         |           |
| Porgand                                   | 100      | 32   | 0.60     | 0.20     | 5.60          |           |
|                                           | Kokku :  | 807  | 33.70    | 18.78    | 129.51        |           |
| Mehhiko oapada                            | 200      | 183  | 10.41    | 0.80     | 36.62         |           |

| kolmapäev, 16.september                                | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Magushapu kanakaste                                    | 200      | 124  | 13.79    | 1.41     | 14.16         |           |
| Ahjuportand ribad                                      | 120      | 58   | 1.05     | 0.91     | 9.25          |           |
| Keedetud riis                                          | 120      | 153  | 3.02     | 1.06     | 32.76         |           |
| Keedetud kartulid                                      | 120      | 125  | 3.19     | 0.17     | 28.39         |           |
| Värske kapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, valge redis | 80       | 19   | 1.25     | 0.15     | 3.92          |           |
| 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         |           |
| Õun                                                    | 100      | 40   | 0.20     | 0.36     | 9.90          |           |
| Nuikapsas                                              | 100      | 24   | 0.50     | 0.20     | 6.00          |           |
|                                                        | Kokku :  | 802  | 30.44    | 15.48    | 134.95        |           |
| Kartuli panniroog brokoliga                            | 400      | 251  | 9.75     | 3.00     | 50.44         |           |

| neljapäev, 17.september                     | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Sealiha - šampinjonikaste                   | 200      | 194  | 12.36    | 12.24    | 8.78          | 1;2       |
| Ahjukõrvitsakuubikud                        | 120      | 41   | 1.44     | 0.78     | 8.64          |           |
| Keedetud tatar                              | 120      | 141  | 5.00     | 1.44     | 27.85         |           |
| Keedetud kartulid                           | 120      | 125  | 3.19     | 0.17     | 28.39         |           |
| Hiinakapsas, porrulauk, punane kapsas, mais | 80       | 34   | 1.59     | 0.30     | 6.63          |           |
| 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)   | 15       | 38   | 1.41     | 0.50     | 6.12          | 1;2;3     |
| Rosinad näksimiseks                         | 0        | 0    | 0        | 0        | 0             |           |
| Banaan                                      | 100      | 104  | 1.20     | 0.30     | 24.30         |           |
| Valge redis                                 | 100      | 16   | 1.00     | 0.10     | 3.50          |           |
|                                             | Kokku :  | 809  | 31.39    | 25.97    | 117.05        |           |
| Lillkapsa-kikerherne pada                   | 200      | 177  | 7.28     | 2.01     | 31.87         |           |

| reede, 18.september                                  | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Ahjus küpsetatud valge kalafilee                     | 60       | 73   | 16.16    | 0.58     | 0.58          | 10;4      |
| Koorekaste tilliga                                   | 100      | 130  | 1.98     | 10.63    | 6.80          | 1;2       |
| Rõstitud juurseller                                  | 120      | 51   | 2.38     | 1.00     | 10.16         | 9         |
| Keedetud kurkumiris                                  | 120      | 153  | 3.02     | 1.06     | 32.76         |           |
| Keedetud kartulid                                    | 120      | 125  | 3.19     | 0.17     | 28.39         |           |
| 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)            | 20       | 51   | 1.88     | 0.67     | 8.16          | 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 :  | 810  | 35.83    | 25.20    | 114.86        |           |
| Hautatud kõõgiviljad kikerhernestega                 | 200      | 150  | 8.47     | 2.21     | 20.77         |           |

|                     |     |       |       |        |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine :   | 807 | 33.33 | 20.52 | 125.03 |
| 10 päeva keskmine : | 820 | 35.39 | 21.99 | 122.67 |

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.