

Koolilõuna nädalamenüü 21.09.2026 - 25.09.2026

Tabasalu Gümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 21.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanaströoganov	200	186	14.29	9.34	11.51	1;2
Aurutatud lillkapsas	120	29	2.11	0.26	6.07	
Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.85	
Ahjukartulid ürtidega	120	130	3.19	0.77	28.39	
Salatilehed, sibul värsked, 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	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 :		810	33.83	24.09	117.23	
Baklažaani ja kikerhernekarri	200	150	8.06	1.12	23.23	

teisipäev, 22.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhepasta	400	550	30.09	32.54	34.09	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	120	48	1.38	1.01	10.07	
Peet, porgand, porrulauk, aurutatud rohelised herned	80	35	1.93	0.24	6.62	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	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
Lõhemäär	30	76	5.98	5.71	0.39	2;4
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
Õun	100	40	0.20	0.36	9.90	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
Kokku :		891	44.91	45.26	78.36	
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	400	584	23.34	6.05	109.70	1

kolmapäev, 23.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	60	112	11.47	4.51	6.50	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Rõstitud juurseller	120	51	2.38	1.00	10.16	9
Kartulipuder	120	121	3.28	1.09	25.21	2
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Porgand, aurutatud brokoli, aurutatud mais, värsked kapsas	80	39	1.64	0.31	7.73	
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	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
Kokku :		890	32.41	29.65	127.18	
Läätsepikkpoiss	60	87	4.44	0.47	16.41	1

neljapäev, 24.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	400	503	21.94	7.30	86.38	
Rõstitud punane peet ürtidega	120	67	2.30	0.89	12.53	
Värsked kapsas, sibul värsked, valge redis, aurutatud rohelised herned	80	30	1.75	0.22	5.74	
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	
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
Kokku :		891	33.92	20.15	143.37	
Pilaff köögiviljadega	400	478	10.73	3.62	99.02	

reede, 25.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kanapada köögiviljadega	200	105	13.64	1.32	10.09	9
Aurutatud rohelised herned	120	88	6.55	0.50	17.14	
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.85	
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
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
Banaan	100	104	1.20	0.30	24.30	
Värsked kurk	100	10	0.70	0	1.40	
Kokku :		853	38.38	16.02	141.58	
Bataadi - oapada	200	175	6.52	1.85	35.34	

Nädala keskmine :	867	36.69	27.03	121.54
10 päeva keskmine :	837	35.01	23.78	123.29

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.