

Koolilõuna nädalamenüü 28.09.2026 - 02.10.2026

Tabasalu Gümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 28.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	200	241	9.07	18.73	8.97	1;2
Aurutatud brokoli	120	41	4.04	0.45	7.06	
Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.85	
Keedetud kartulid	120	125	3.19	0.17	28.39	
Jääkapsas, porgand, valge redis, aurutatud rohelised herned	80	27	1.57	0.16	5.10	
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 :	871	31.30	32.79	117.39	
Roheline ratatouille	200	133	8.65	0.75	22.12	9

teisipäev, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kana-aedvilijapasta	400	676	36.61	26.86	70.44	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	120	41	1.44	0.78	8.64	
Peet, hapukapsas, kaalikas, aurutatud rohelised oad	80	25	1.10	0.16	5.32	
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)	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
Pirn	100	42	0.40	0.40	10.60	
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	Kokku :	896	42.97	33.20	108.68	
Pasta köögiviljadega (vegan)	400	519	16.96	5.84	97.06	1

kolmapäev, 30.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihagulišš	200	174	12.49	8.31	11.93	1;2
Aurutatud rohelised oad	120	34	2.14	0.13	8.06	
Ahjukartulid ürtidega	120	130	3.19	0.77	28.39	
Keedetud päri kuskuss	120	178	6.14	1.56	34.99	1
Peet, aurutatud mais, valge redis, salatilehed	80	36	1.40	0.58	7.64	
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	
Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
	Kokku :	828	33.49	22.89	125.13	
Köögivilja - läätseguulišš	200	207	12.58	1.98	30.18	

neljapäev, 1.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	60	130	10.23	7.58	5.41	1;11;3;4
Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
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 kurk, peet, hiinakapsas, mais	80	34	1.33	0.22	6.67	
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
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
Banaan	100	104	1.20	0.30	24.30	
Porgand	100	32	0.60	0.20	5.60	
	Kokku :	892	26.92	26.37	132.55	
Kikerhernekaste (vegan)	200	186	9.51	2.06	26.87	

reede, 2.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ungari kanaroog	200	112	13.86	1.42	11.65	
Rõstitud juurseller	120	51	2.38	1.00	10.16	9
Keedetud kartulid	120	125	3.19	0.17	28.39	
Keedetud makaronid	120	171	4.99	1.13	34.32	1
Kaalikas, sibul värske, porgand, peet	80	29	0.88	0.22	5.42	
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
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Õun	100	40	0.20	0.36	9.90	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	Kokku :	801	33.94	15.62	133.91	
Risoto seentega	400	416	10.04	3.80	85.40	

Nädala keskmine :	858	33.72	26.17	123.53
10 päeva keskmine :	863	35.21	26.60	122.54

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.