

Tartu Tamme kooli koolilõuna menüü 07.09- 11.09 4.-9. klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Koorene sealihakaste	150	157	9,57	9,21	8,93	1; 2
	Aedviljakarri ubadega (mahe punane uba, porgand)	150	157	6,15	7,13	18,43	2
	Keedetud täisterariis (mahe)	80	94	1,76	0,93	18,31	
	Keedetud kinoa	80	110	4,23	2,10	19,23	
	Kapsasalat värskel kurgiga	40	11	0,44	0,27	1,87	
	Aurutatud mais	40	42	1,27	0,33	8,69	
	Kaalikas	40	12	0,40	0,12	2,92	
	Kastmevalik salatitele (2 sorti)	10	31	0,23	3,18	0,29	2
	Seemnesegu	15	85	4,01	6,93	1,86	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi sidruniga	75	1	0,03	0,01	0,13	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe)	75	50	2,44	3,08	3,26	2
	Kaerasepik, Eesti Pagar	10	26	1,34	0,38	3,90	1
	Must rukkileib, Eesti Pagar	10	25	0,56	0,10	4,50	
	Ruks täistera vormileib, Leibur	10	24	0,81	0,09	4,40	
	Pirm	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Pria porgand	70	23	0,42	0,14	3,92	
ESMASPÄEV KOKKU:		718		27,79	27,15	89,63	
KOOLLÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	60	91	16,66	2,34	0,54	
	Läätse-kodujuustukottlet (mahe punased läätsed, porgand)	60	65	4,81	1,99	6,81	
	Tomatikaste	100	30	0,95	0,72	4,92	
	Keedetud tatar	80	94	3,33	0,96	18,56	
	Keedetud täisterapasta (mahe)	80	115	4,16	1,01	20,80	1
	Kõrvitsa ja porgandisalat (mahe porgand)	40	18	0,28	0,25	3,72	
	Valge redis	40	6	0,40	0,04	1,40	
	Spinat	40	7	0,76	0,20	0,68	
	Kastmevalik salatitele (2 sorti)	15	46	0,34	4,76	0,44	2
	Seemnesegu	15	85	4,01	6,93	1,86	11
	Vesi	60	0	0	0	0	
	Maitsevesi kurgiga	60	0	0,02	0	0,04	
	Piparmündi tee	60	0	0	0	0	
	Õunamahla jook kontsentreeritud mahlast (mahe õunamahl)	60	22	0	0	5,40	
	Pria piimatooted (mahe)	60	40	1,95	2,46	2,61	2
	Rukkiseppik, Eesti Pagar	20	56	1,96	0,54	9,40	1; 2
	Rehe vormileib, Eesti Pagar	20	48	1,68	0,18	9,20	1
	Ruks hele Seemneleib, Leibur	20	56	1,58	1,52	8,20	
	Värske melon	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Pria nuikapsas	70	17	0,35	0,14	4,20	
TEISIPÄEV KOKKU:		750		38,85	22,12	96,31	
KOOLLÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul, porgand)	300	129	13,91	3,12	11,17	4
	Värskekapsasupp läätsedega (mahe rohelised läätsed)	300	205	12,07	0,97	34,10	
	Hakitud maitseroheline	10	3	0,37	0,10	0,10	
	Hakitud maitseroheline	10	3	0,37	0,10	0,10	
	Õuna-rukkikook	100	291	5,53	11,63	42,27	1; 2; 3
	Seemne-pähklisegu	10	57	2,70	4,74	1,17	11; 6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi melissiga	75	1	0,06	0,58	0,55	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe)	75	50	2,44	3,08	3,26	2
	Täisteraseppik, Eesti Pagar	10	28	1,00	0,34	4,90	1
	Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	10	28	0,70	0,21	5,20	1
	Rukkiräak, Eesti Leivatööstus	10	21	0,52	0,14	4,10	1
	Lõhemääre	30	76	5,98	5,71	0,39	2; 4
	Porgandi-oamääre (mahe porgand)	30	34	1,98	0,25	6,56	
	Apelsin	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Pria kurk	70	7	0,49	0	0,98	
KOLMAPÄEV KOKKU:		756		36,45	29,97	87,79	
KOOLLÕUNA	Mehhikopärane kanapada (mahe punane uba)	150	132	12,92	1,22	18,32	
	Porgandi-kikerherne kottlet (mahe kikerhernes, porgand)	60	100	5,30	1,04	14,50	1
	Hapukoorekaste	100	78	1,43	5,63	5,61	1; 2
	Kartulipuder (mahe kartul)	80	81	2,19	0,72	16,80	2
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	80	127	8,67	0,60	18,84	
	Jaakapsa-redisesalat	40	8	0,36	0,24	1,09	
	Aurutatud rohelised herned	40	29	2,18	0,17	5,71	
	Peet	40	17	0,64	0,08	3,48	
	Kastmevalik salatitele (2 sorti)	10	31	0,23	3,18	0,29	2
	Seemnesegu	15	85	4,01	6,93	1,86	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi jõhvikatega	75	1	0,01	0,02	0,15	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
	Pria piimatooted (mahe)	75	50	2,44	3,08	3,26	2
	Tosta täistera röstseppik, Eesti Pagar	20	56	2,00	0,72	9,60	
	Rehe rukkileib, Eesti Pagar	20	44	1,00	0,20	9,20	1
	Meie Eesti Rukkileib, Eesti Leivatööstus	20	46	1,32	0,32	8,74	1
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Pria kõrvits	70	14	0,56	0,07	3,36	
NELJAPÄEV KOKKU:		795		39,41	17,78	118,03	
KOOLLÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkliha, muna)	60	108	12,53	4,45	4,23	1; 3
	Herne- ja aedviljahautis	150	105	5,29	1,17	19,85	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1; 2
	Keedetud kartulid (mahe)	80	83	2,13	0,11	18,93	
	Keedetud odrakruup	80	90	2,32	0,56	19,82	1
	Hapukapsa-peedisalat	40	13	0,49	0,28	2,04	
	Porgand (mahe)	40	13	0,24	0,08	2,24	
	Tomat	40	8	0,28	0,08	1,48	
	Kastmevalik salatitele (2 sorti)	9	34	0,19	3,56	0,24	2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42	
	Seemnesegu	3	17	0,80	1,39	0,37	11
	Vesi	60	0	0	0	0	
	Maitsevesi apelsiniga	60	1	0,03	0	0,31	
	Soe piparmündi-marjajook	60	5	0,10	0,04	1,22	
	Maasika-kama smuuti (mahe jogurt)	60	45	1,71	1,02	7,49	1; 2
	Pria piimatooted (mahe)	60	40	1,95	2,46	2,61	2
	Kaera Röst, Eesti Pagar	10	26	1,30	0,38	3,30	
	Ruks täistera pätsileib, Leibur	10	22	0,53	0,13	4,20	
	Jassi seemneleib, Eesti pagar	10	32	0,93	1,00	4,30	1
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	70	11	0,70	0,07	2,45	
REEDE KOKKU:		710		31,06	26,26	87,88	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		746		34,71	24,66	95,93	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži hulka.

Leivatoodete valikust on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Koolilõuna nädalamenüü 07.09.2026-11.09.2026

Tartu Tamme Kool

esmaspäev, 7. september	
Koorene sealihakaste	nisujuhu, sealiha kuubikud, hapukoor 20%, küüslauk, porgand, till, sibul
Keedetud täisteraniis	täistera riis
Keedetud kinoa	kinoa
Kapsasalat värske kurgiga	peakapsas, till, kurk
Aurutatud mais	magusad maisiterad
Kaalikas	kaalikas
Kastmevalik salatitele (2 sorti)	oliiv, maitsestatamata jogurt 2.5%, till
Seemnesegu	kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, valged seesamiseemned
Vesi	
Maitsevesi sidruniga	sidrun
Kummeli tee	kummel
Pria piimatooted	
Kaerasepik, Eesti Pagar	kaerasepik
Must rukkileib, Eesti Pagar	must rukkileib
Ruks täistera vormileib, Leibur	ruks täistera vormileib, leibur
Pirn	pirn Conferents
Porgand	porgand
Aedviljakarri ubadega	
	toidukoor 20%, suvikõrvits, tsukiini, porgand, küüslauk, sibul, punane uba, valge uba
teisipäev, 8. september	
Tomatine kalkuni ahjupraad	kalkuni kintsuliha, tomatipasta 28-30%
Tomatikaste	tomatipasta 28-30%, porgand, küüslauk, sibul, tomatikuubikud, sidrun
Keedetud tatar	tatar
Keedetud täisterapasta	täisterapasta
Kõrvitsa ja porgandisalat	kontsentreeritud õunamahl suhkruta, porgand, kõrvits
Valge redis	valge redis
Spinat	spinat
Kastmevalik salatitele (2 sorti)	oliiv, maitsestatamata jogurt 2.5%, till
Seemnesegu	kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, valged seesamiseemned
Vesi	
Maitsevesi kurgiga	kurk
Piparmündi tee	piparmünt
Õunamahajook kontsentreeritud mahlast	kontsentreeritud õunamahl suhkruta
Pria piimatooted	
Rukkisepik, Eesti Pagar	rukkisepik
Rehe vormileib, Eesti Pagar	rehe vormileib
Ruks hele Seemneleib, Leibur	ruks hele seemneleib, leibur
Värske melon	melon
Nuikapsas	nuikapsas
Läätse-kodujuustukotlet	
	jahu kaera, muna, kodujuust 4%, tomatipasta 28-30%, porgand, küüslauk, sibul, punased läätsed
kolmapäev, 9. september	
Selge kalasupp	heigifilee, kartul, porrulaug, porgand, till, sibul, punase kala supikogu
Hakitud maitseroheline	till, petersell
Õuna-rukkikook	nisujuhu, jahu rukki, muna, piim 2.5%, õun
Seemne-pähklisegu	maapähkel, kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, valged seesamiseemned
Vesi	
Maitsevesi melissiga	meliss
Hibiskuse tee	hibiskuse tee
Pria piimatooted	
Täisterasepik, Eesti Pagar	täisterasepik
Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar	kodukandi rukkileib
Rukkirääk, Eesti Leivatööstus	rukkirääk, eesti leivatööstus
Lõhemääre	lõhe filee lüüdid, toorjuust, till, sidrun
Porgandi-oamääre	petersell, porgand, valge uba
Apelsin	apelsin
Värske kurk	kurk
Värsketõrjapõõsede laadsedega	
	roheline laadsed, peakapsas, kartul, porgand, till, sibul, seller juur
Hakitud maitseroheline	till, petersell
neljapäev, 10. september	
Mehhikopärane kanapada	broileri kuubikud, tärklis maisi, tomatipasta 28-30%, paprikasegu, sibul, küüslauk, magusad maisiterad, punane uba
Kartulipuder	piim 2.5%, või 82%, kartul
Keedetud roheline laadsed	roheline laadsed
Jäakapsa-redisesalat	valge redis, jäakapsas
Aurutatud roheline herned	roheline herned
Peet	keedetud peet
Kastmevalik salatitele (2 sorti)	oliiv, maitsestatamata jogurt 2.5%, till
Seemnesegu	kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, valged seesamiseemned
Vesi	
Maitsevesi jõhvikatega	jõhvikas
Ingveritee sidruniga	kummel, sidrun, ingver
Pria piimatooted	
Tosta täistera röstsepik, Eesti Pagar	tosta täistera röstsepik
Rehe rukkileib, Eesti Pagar	rehe rukkileib
Meie Eesti Rukkileib, Eesti Leivatööstus	meie eesti rukkileib, eesti leivatööstus
Banaan	banaan
Kõrvits	kõrvits
Porgandi-kikerherne kotlet	
	nisujuhu, porgand, küüslauk, sibul, kikerherne
Hapukoorekaste	nisujuhu, hapukoor 20%, till
reed, 11. september	
Pikkpoiss maitseroheline ja küüslauguga	kaerasepik, veisehakkliha, muna, küüslauk, sibul
Valge kaste maitserohelise	nisujuhu, toidukoor 20%, petersell, till
Keedetud kartulid	kartul
Keedetud odrakruup	odrakruup
Hapukapsa-peedisalat	hapukapsas, keedetud peet
Porgand	porgand
Tomat	tomat
Kastmevalik salatitele (2 sorti)	oliiv, maitsestatamata jogurt 2.5%, hapukoor 20%, till
Kodujuust R4-5%	kodujuust 4%
Seemnesegu	kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, valged seesamiseemned
Vesi	
Maitsevesi apelsiniga	apelsin
Soe piparmündi-marjajook	piparmünt, mustsõstar
Maasika-kama smuuti	maasikas, banaan, kama jahu, maitsestatamata jogurt 2.5%
Pria piimatooted	
Kaera Röst, Eesti Pagar	pagari kaera röst
Ruks täistera pätsileib, Leibur	ruks täistera pätsileib, leibur
Jassi seemneleib, Eesti pagar	jassi seemneleib
Õun	õun
Valge redis	valge redis
Herne- ja aedviljahautis	
	herne, purustatud tomatid omas mahlas, baklažaan, porgand, petersell, roheline uba