

Tartu Tamme kooli koolilõuna menüü 14.09- 18.09 4.-9. klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karine kanakintsuliha	60	99	16,93	3,46	0	
	Köögilviija-riisiroog (mahe riis, porgand)	300	341	8,08	2,76	71,39	
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1; 2
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Keedetud makaronid (mahe)	60	85	2,50	0,56	17,16	1
	Hiinakapsasalat tilliga	60	12	0,78	0,37	0,91	
	Värske kurk, keedetud peet	60	17	0,68	0,03	3,05	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,13	6,10	0,20	10; 2
	Seemnesegu	10	56	2,68	4,62	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidrun, apelsin)	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Soe kummeli-apelsini jook	75	3	0,08	0,01	0,76	
	PRIA. täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe), jogurt (mahe)	75	52	2,48	3,08	3,45	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	50	128	4,70	1,67	20,39	1; 2; 3
	Pria õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Pria värske kapsas (mahe)	70	17	0,77	0,14	3,78	
ESMASPÄEV KOKKU:		781		40,40	31,44	79,17	
KOOLILÕUNA	Värskekapsa-veisehakklihahautis (mahe kapsas, veisehakkliha)	150	90	8,73	3,62	6,21	
	Läätsepikkpoiss (mahwe läätsed)	60	89	4,63	0,68	15,84	1
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Peedisalat jogurtiga (mahe jogurt)	60	26	1,06	0,26	4,95	2
	Punane kapsas, aurutatud mais	60	39	1,43	0,31	8,14	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0,19	9,15	0,31	10; 2
	Pria kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42	
	Seemnesegu	10	56	2,68	4,62	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidrun, apelsin)	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	Maasikasmuuti (mahe jogurt)	75	38	1,81	1,37	4,70	2
	PRIA. täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe)	75	52	2,48	3,08	3,45	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	60	154	5,64	2,01	24,47	1; 2; 3
	Ploom	70	30	0,49	0,42	6,58	
	Pria porgand (mahe)	100	32	0,60	0,20	5,60	
TEISIPÄEV KOKKU:		757		32,26	26,71	94,56	
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	60	88	16,54	2,33	0,06	
	Roheline ratatouille (mahe rohelised läätsed)	150	100	6,49	0,56	16,59	9
	Karikaste	100	61	2,69	2,35	7,39	1; 2
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	Porgandisalat hernestega (mahe porgand)	60	25	0,50	0,43	3,98	
	Värske kapsas, valge redis	60	12	0,63	0,09	2,67	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,13	6,10	0,20	10; 2
	Seemnesegu	15	85	4,01	6,93	1,86	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (mustusõstar, münt)	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	PRIA. täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe)	75	52	2,48	3,08	3,45	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	60	154	5,64	2,01	24,47	1; 2; 3
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70	
KOLMAPÄEV KOKKU:		715		36,99	24,68	84,64	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16,42	10,15	0,06	4
	Maisi- oadotlet (mahe punane uba)	60	109	5,15	2,14	18,42	3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1; 2
	Keedetud kinoa (mahe)	60	83	3,17	1,58	14,42	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1,51	0,53	16,38	
	Valge redise-hapukooresalat	60	27	0,78	1,86	2,17	2
	Hiinakapsas, tomat	60	10	0,57	0,09	1,56	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10; 2
	Seemnesegu	10	56	2,68	4,62	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (mustusõstar, münt)	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
	PRIA. täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe)	75	52	2,48	3,08	3,45	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	30	77	2,82	1,00	12,23	1; 2; 3
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Pria kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
NELJAPÄEV KOKKU:		786		34,11	36,16	81,91	
KOOLILÕUNA	Ukraina Borš sealiha (mahe kapsas, kartul, porgand)	300	141	12,76	4,33	12,81	
	Kartuli-porruaugu püreesupp ubadega (mahe kartul, porgand)	300	122	3,23	6,28	14,48	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28	1
	Hapukoor, R 20%	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Keefiri-maasikatarretis (mahe keefir)	160	120	5,61	2,67	18,53	2
	Seemne-pähklisegu	10	57	2,70	4,74	1,17	11; 6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	75	18	0,01	0,01	4,31	
	PRIA. täispiim 3,8-4,4% (mahe),	75	52	2,48	3,08	3,45	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	80	205	7,53	2,67	32,62	1; 2; 3
	Porgandi-oamääre (mahe porgand, valge uba)	30	34	1,98	0,25	6,56	
	Spinati-toorjuustumääre	30	70	1,79	6,71	0,95	2
	Arbuus	70	24	0,35	0,21	5,04	
	Pria nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
REEDE KOKKU:		787		36,32	28,94	92,53	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		765		36,02	29,59	86,56	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi hulka.

Leivatoodete valikus 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 14.09.2026-18.09.2026

Tartu Tamme Kool

esmaspäev, 14. september	
Küpsetatud karrine kanakintsuliha	broileri kintsuliha
Koorekaste tilliga	nisujaht, toidukoor 20%, till
Keedetud rohelised läätsed	rohelised läätsed
Keedetud makaronid	pasta sarvekesed
Hilnakapsasalat tilliga	hiina kapsas, till
Värske kurk, keedetud peet	kurk, peet, toores, koorega
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Soe kummeli-apelsini jook	kummel, apelsin
PRIA, täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe), jogurt (mahe)	
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	rehe vormileib, jassi seemneleib, rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib, pagari kaera röst, rukkisepik, tosta täistera röstseplik, täisteraseplik, pagari röst täistera, täistera vormileib
Õun	õun
Värske kapsas	peakapsas
Kõõgivilja-riisiroog	
sõmer riis, rohelised herned, porgand, paprikasegu, magusad maisiterad, sibul	
teisipäev, 15. september	
Värskekapsa-veisehakliihahautis	veisehakliha, jahutatud, peakapsas, porgand, petersell, sibul
Keedetud tatar	tatar
Keedetud kartulid	kartul
Peedisalat jogurtiga	maitsestatamata jogurt 2,5%, keedetud peet
Punane kapsas, aurutatud mais	kapsas punane, magusad maisiterad
Kastmevalik salatitele	
Kodujuust R4-5%	kodujuust 4%
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Piparmündi tee	piparmünt
Maasikasmuut	maasikas, keefir 2,5%, maitsestatamata jogurt 2,5%, õunapüree
PRIA, täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe)	
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	rehe vormileib, jassi seemneleib, rehe rukkileib, kaeraseplik, peremehe rukkileib, pagari kaera röst, rukkisepik, tosta täistera röstseplik, täisteraseplik, pagari röst täistera, täistera vormileib
Ploom	ploom
Porgand	porgand
Läätsepikkpoiss	
sõmer riis, punased läätsed, jahu kaera, tomatipasta 28-30%, küüslauk, sibul	
kolmapäev, 16. september	
Kalkunipraad ürdimarinaadis	kalkuni kintsuliha, sidrun
Karikaste	nisujaht, piim 2,5%
Ahjukartulid ürtidega	kartulisektorid koorega
Keedetud odrakruup	odrakruup
Porgandisalat hernestega	kontsentreeritud õunamahl suhkruta, porgand, rohelised herned
Värske kapsas, valge redis	peakapsas, valge redis
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Hibiskuse tee	hibiskuse tee
PRIA, täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe)	
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	rehe vormileib, jassi seemneleib, rehe rukkileib, kaeraseplik, peremehe rukkileib, pagari kaera röst, rukkisepik, tosta täistera röstseplik, täisteraseplik, pagari röst täistera, täistera vormileib
Piim	piim Conferents
Tomat	tomat
Roheline ratatouille	
suvikõrvits, tsukini, seller vars, küüslauk, sibul, paprika roheline, rohelised läätsed	
neljapäev, 17. september	
Ahjus küpsetatud punase kala filee	forellifilee, lõhefilee nahaga, sidrun
Valge kaste maitserohelisega	nisujaht, toidukoor 20%, petersell, till
Keedetud kinoa	kinoa
Keedetud riis	sõmer riis
Valge redise-hapukooresalat	hapukoor 20%, valge redis, till
Hilnakapsas, tomat	hiina kapsas, tomat
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Ingveritee sidruniga	kummel, sidrun, ingver
PRIA, täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe)	
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	rehe vormileib, jassi seemneleib, rehe rukkileib, kaeraseplik, peremehe rukkileib, pagari kaera röst, rukkisepik, tosta täistera röstseplik, täisteraseplik, pagari röst täistera, täistera vormileib
Banaan	banaan
Kaalikas	kaalikas
Maisi- oadkott	
jahu maisi, muna, magusad maisiterad, punane uba	
reed, 18. september	
Ukraina Borš sealihaga	sealiha kuubikud, äädikas 9%, tomatipasta 28-30%, peakapsas, kartul, porgand, keedetud peet, paprikasegu, petersell, küüslauk, sibul, sea supikoogu
Hapukoor, R 20%	hapukoor 20%
Keefir-maasikatarretis	maasikas, keefir 2,5%, toidujelatiin
Seemne-pähklisegu	maapähkel, kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, valged seesamiseemned
Vesi	
Maitsevesi	
Kummeli tee	kummel
Mahlajook	
PRIA, täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe)	
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	rehe vormileib, jassi seemneleib, rehe rukkileib, kaeraseplik, peremehe rukkileib, pagari kaera röst, rukkisepik, tosta täistera röstseplik, täisteraseplik, pagari röst täistera, täistera vormileib
Porgandi-oadmääre	petersell, porgand, valge uba
Spinati-loorjuustumääre	loorjuust, till, spinat
Arbuus	arbuus
Nuikapsas	nuikapsas
Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega	
toidukoor 20%, kartul, porrulauk, roheline uba, sidrun	
Rõstitud sepiukuubikud	kaeraseplik

Pakume kuni 0,25 liitrit piima või piimatoodet nädalasa ühe õpilase kohta.